

СВЕТЛАНА ЛАДЕЙЩИКОВА

Эмоционально-образная терапия каждый день



Светлана Ладейщикова

**Эмоционально-образная
терапия каждый день**

«Издательские решения»

Ладейщикова С. В.

Эмоционально-образная терапия каждый день /
С. В. Ладейщикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964656-9

Книга рассказывает о работе психолога с наиболее часто встречающимися запросами клиентов методом эмоционально-образной терапии. Предназначена для психологов, заинтересованных в современных подходах в своей работе, а также для всех, кто интересуется психологией и стремится к самопознанию и саморазвитию.

ISBN 978-5-44-964656-9

© Ладейщикова С. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1.	7
Глава 2.	8
Глава 3.	10
Глава 4.	12
Глава 5.	16
Глава 6.	18
Глава 7.	23
Глава 8.	26
Глава 9.	30
Глава 10.	32
Глава 11.	35
Глава 12.	39
Глава 13.	43
Глава 14.	45
Глава 15.	48
Глава 16.	51
Глава 17.	53

Эмоционально-образная терапия каждый день

Светлана Валерьевна Ладейщикова

Корректор Алексей Леснянский

© Светлана Валерьевна Ладейщикова, 2019

ISBN 978-5-4496-4656-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В этой небольшой книге я хочу поделиться своим опытом работы методом эмоционально-образной терапии. Мне важно показать широту его применение на практике, поделиться своими открытиями, чтобы у вас сложилось о нем максимально ясное представление.

Каждый день ко мне в кабинет приходят люди с самыми разными запросами. Ни одна сессия не похожа на другую, темы поднимаются совершенно разные: от несчастной любви до родовых сценариев.

Перестраиваться приходится в небольших перерывах, почти на ходу. Но мой метод – эмоционально-образная терапия – моя опора: он логично выстроен, его техники проверены многократно, в его эффективности я убеждаюсь каждый день. Сложнейшие застарелые психологические проблемы решаются быстро и экологично. Там, например, где психоанализ работает год, эмоционально-образная терапия справляется за одну-две сессии.

Я надеюсь, что вы, как и я, увлечетесь эмоционально-образной терапией, поверите в нее, и я смогу вас называть своими коллегами в недалеком будущем.

В книге с согласия клиентов приведены примеры из моей практики.

Светлана Ладейщикова

Глава 1.

Моя история

В эмоционально-образную терапию меня привели проблемы в личной жизни. Брак мой трещал по швам, я проводила дни в слезах и обиде, не встречая понимания в своей семье. Я без конца училась, штурмюя разные курсы и методики в надежде как-то разобраться в себе и наладить свою семейную жизнь.

Однако семейная ситуация продолжала ухудшаться пропорционально получаемым знаниям.

Я была со всех сторон окружена психологами, однако никто не мог мне помочь.

Примерно в таком состоянии я попала на мастер-класс Николая Дмитриевича Линде, автора метода эмоционально-образной терапии. Меня на тот момент уже было трудно удивить.

И тем не менее это случилось.

Профессор показывал свой метод через работу с обидой и пригласил желающих выйти на открытую сессию. Терять мне было нечего. Я вышла. Для меня случилось чудо. Обида, которая управляла мной много лет, просто испарилась, развеялась. На ее место заступили радость и нежность: природные чувства, которые она вытеснила. Эта сессия длилась не более тридцати минут, однако она изменила всю мою жизнь.

Градус напряжения в семье упал, мы потянулись друг к другу.

Я необратимо разучилась обижаться и теперь свободна от этого чувства. Обиде я посвятила лет десять своей жизни точно, она была моим любимым способом реагирования. Я не знала, что можно жить по-другому. Нет, умом, конечно, знала, но ничего не могла с ней поделать, не видела точного подхода.

С приходом в эмоционально-образную терапию изменилась и моя профессиональная жизнь: я, наконец, нашла своего учителя – Николая Дмитриевича Линде.

Теперь я точно знала, как хочу работать: так, как он: быстро, точно, легко и с необратимыми результатами. Вскоре, впрочем, выяснилось, что за легкостью и точностью – глубокая научная база и многолетний путь поисков и открытий. Так что неудивительно, что поначалу у меня ничего не получалось.

Я пошла учиться в его мастерскую. Это время я вспоминаю с радостью и благодарностью.

Можно сказать, что учитель вложил мне в руки новую профессию: психолога эмоционально-образного направления. Прошло восемь лет учебы, практики, личных открытий. И вот уже я делюсь своими знаниями и опытом со своими учениками в Центре эмоционально-образной терапии Н. Д. Линде. Он доверил мне преподавание метода. Горжусь ужасно!

Глава 2.

От простого, или как я объясняла подружке Яне, что такое эмоционально-образная терапия

– Расскажи про свою работу, – попросила меня Яна, – только без твоих ученостей, на раз-два-три. Как это работает?

На раз-два-три не смогу. Давай на шесть.

1. Любое эмоциональное состояние можно выразить через образ

– Как это?

– Вот ты поссорилась с мужем. Месяц живешь у мамы. Что ты чувствуешь по этому поводу?

– Пустоту и обиду, конечно... Обида навалилась на меня как бетонная плита.

– Видишь, у тебя уже родился образ этого чувства. Теперь мы можем с ним работать. Представь эту плиту перед собой. Какая она?

– Большая, серая, тяжелая, из них дома складывают.

– А теперь представь ту часть, что под плитой, тоже отдельно от себя, на стуле напротив.

– Это я, только чуть живая. Почти совсем раздавлена. Мне там лет семь.

– Видишь, у тебя родился еще один образ.

2. Анализ образа (идентификация)

– Пересядь на этот стул и представь себя этой семилетней девочкой, а я с тобой поговорю: «Давно ты такая? Чего тебе хочется?»

– Давно, после развода родителей. Со мной никто не говорил, я не нужна. Мне хочется не быть одной.

3. Трансформация образа

– Вернись на своё место и скажи девочке: «Здравствуй, Яна! Я знаю, что ты хорошая. Я пришла за тобой. Ты больше не будешь одна, я всегда буду с тобой».

– А можно я еще скажу, что она умная, красивая и нежная?

– Конечно, можешь сказать все, что ты хочешь. Следи, как меняется образ девочки.

4. Новый образ

– Девочка улыбается, тянет ко мне ручки, я хочу ее обнять. У меня что, галлюцинации?

– Нет, ты в зоне своего свободного воображения. Здесь все возможно. Разреши образу занять место в твоём теле, там, где была пустота. Скажи ей: «Оживай, моя хорошая, возвращайся ко мне».

– Здорово! Мне стало тепло, я хочу смеяться и кружиться. Я как будто пришла в себя.

– Именно это ты и сделала, но что мы будем делать с плитой? Ведь это она сейчас отделяет тебя от твоего мужа. С кем ты хочешь жить? С ней или с Денисом?

– Конечно, с Денисом. Можно я эту плиту у тебя оставлю?

5. Трансформация образа

– Ну уж нет. Лучше разреши ей выразить все чувства, которые в ней заключены. И посмотри, что будет происходить с образом.

– Из плиты посыпались искры, и она рассыпалась.

– Как ты себя чувствуешь?

6. Новое эмоциональное состояние

– Легко, тяжесть с плеч ушла совсем. И мне спокойно. Пойду звонить Денису, что-то я у мамы засиделась, пора мириться.

Вечером Яна мне позвонила уже из своего дома:

– Слушай, что это было? Так просто? Как ты это сделала?

– Ты сама справились: поддержала девочку семи лет, в которую превратилась в результате стресса, выразила гнев (искры летели из плиты в большом количестве), отпустила обиду (плита рассыпалась) и сделала свой выбор между жизнью и замиранием: оживай, моя хорошая! И ты же позвонила Денису и помирилась с ним.

P.S. Со стороны кажется, что мы работаем с образами, на самом деле мы работаем с эмоциями, которые в них заложены. Меняется эмоциональное состояние, меняются мысли клиента, меняются его поступки и в конечном итоге его судьба. Согласитесь, когда вы счастливы, спокойны, – вы принимаете одни решения, когда раздереганы и несчастны – другие. Цель ЭОТ – изменить эмоциональное состояние клиента, все остальное он сделает сам.

Сейчас я показала вам работу с простым случаем, но клиенты приносят и более сложные запросы.

Чтобы с ними разобраться, немного углубимся в теорию.

Глава 3.

Там, где эмоции становятся зримыми

В практике любого терапевта приходит понимание того, что осознание проблемы ее не решает.

Клиенты ходят к терапевту годами, разбирают по косточкам свое прошлое и настоящее, с надеждой заглядывают в будущее, однако жизнь их от этого не меняется или меняется очень мало, медленно. В итоге создается ощущение того, что лечит клиентов время.

Судьба с годами расставляет все по своим местам, и остается только найти в своих неудачах глубинный смысл и жить дальше.

А теперь вопрос к психологам:

«Сколько к вам приходило клиентов, которые вам говорили: „Я все понимаю головой, все осознаю, но мне по-прежнему больно“?»

Ко мне – много. Думаю, что и к вам достаточно. И с этим надо было что-то делать. Надо действовать. Где и как?

Ответ мне дала эмоционально-образная терапия (ЭОТ), которая родилась в 90-х годах прошлого столетия, когда ее автору Николаю Дмитриевичу Линде стало очевидно, что осознание проблемы ее не решает.

Эмоционально-образная терапия возникла, конечно, не на пустом месте. Она имеет глубокие научные корни и вобрала в себя все лучшие достижения, которые были накоплены в психотерапевтическом поле:

1. Психоанализ З. Фрейда.
2. Индивидуальная психология А. Адлера.
3. Транзактный анализ Э. Берна.
4. Гештальттерапия Ф. Перлза.
5. Символдрама Х. Лернера.
6. Психология нового решения М. и Р. Гулдингов.

Но создателю ЭОТ удалось, условно говоря, встать на плечи своих предшественников, заглянуть чуть дальше и найти тот элемент психотерапевтического процесса, который сделает его оптимально быстрым, сохраняя при этом его глубину. Этот элемент – **ДЕЙСТВИЕ**.

Что это значит? Давайте разберемся.

Очевидно, что решение проблемы лежит глубже, чем сознание клиента, иначе он бы сам ее давно решил. Решение лежит в эмоциональной сфере, в зоне бессознательного.

Зона сознания в психике человек очень невелика. Это всего лишь небольшое пятно, освещенное лучом вашего внимания. Все наши ограничения, установки, родовые послания, вся эмоциональная сфера находятся в зоне бессознательного. Сейчас вы читаете мою статью, луч вашего внимания освещает этот процесс, но работа бессознательного продолжается: там созревают новые решения, довариваются ранее брошенные мысли.

Проведено уже тысячи исследований, говорящих нам о том, что человек принимает решение до того, как его осознает. Задача сознания – объяснить то, что уже решил ваш мозг, ваше бессознательное. Бессознательное рулит нашей жизнью. И, как мы видим, не всегда

удачно. Значит, изменения должны затрагивать именно эту зону. Действия должны быть произведены именно в бессознательном.

Но как попасть туда, где нет луча внимания, где одни потемки? Оказывается, мы уже почти там. Бессознательное рядом, у него своя логика, свои законы, но с ним можно договориться, если знаешь его язык. А говорит оно с нами языком образов.

Это открытие принадлежит Зигмунду Фрейду. Он много занимался анализом сновидений и считал, что сны – это королевская дорога в бессознательное, они обнаруживают подавленные желания клиента, его скрытые мотивы. Но, во-первых, сны полны образов, а во-вторых, чтобы встретиться с бессознательным, необязательно спать.

Существует зона свободного воображения: там ваши эмоциональные состояния становятся зримыми образами, и вы можете все изменить.

Итак, королевская дорога в бессознательное – это образы, спонтанно продуцируемые клиентом во время сессии. Однако для начала вам надо научиться их читать.

Чтобы было понятно, приведу пример:

Представьте, вы приходите ко мне на прием и рассказываете о том, что у вас давно болит сердце, словно на нем лежит тяжелый камень. Вы сказали только это, а мне уже понятно, что речь пойдет о застарелой обиде (камень на душе, как правило, символизирует подавленную обиду).

Мы принимаем язык бессознательного и подберемся к обиде через образы, минуя зону рационального. В нашем случае образ уже есть, бессознательное проговорило – это камень, который лежит на сердце. Я предлагаю вам войти в зону свободного воображения и представить этот камень отдельно от вас, рассмотреть его во всех подробностях, а затем разрешить ему выразить все чувства, которые в нем находятся.

Да-да, прямо так и говорю: «Скажите камню, что разрешаете ему выразить все чувства, которые в нем заключены». Звучит странно, но я вас предупреждала, что у бессознательного своя логика и мы будем говорить с ним на его языке.

Скорее всего, воображаемый камень расколется, и из него потечет вода. Возможно, осколки камня превратятся в бабочку, капли росы, траву (сколько людей, столько и образов). И в этот же момент боль в сердце вас отпустит, а вместе с ней уйдет обида, вы ощутите легкость. Вы, скорее всего, заплачете, но обида перестанет сжимать ваше сердце и управлять вами. Вы по-новому посмотрите на свою проблему и точно увидите новые решения.

Так работает эмоционально-образная терапия: она высвобождает подавленные чувства и возвращает человеку возможность свободно дышать, жить и радоваться.

Итак, еще раз повторю: основная идея ЭОТ состоит в следующем:

Любое эмоциональное состояние клиента можно представить в виде образа. Анализ образа и воздействие на него приводит к трансформации не только образа, но, что намного важнее, ведет к изменению эмоционального состояния клиента на глубоком уровне.

Для того чтобы вы лучше понимали суть эмоционально-образной терапии, я раскрою вам три принципа ЭОТ, которые я считаю самыми важными для себя:

Глава 4.

Три принципа эмоционально-образной терапии

Принцип 1: эмоции – наше всё

От вашего эмоционального состояния зависит ваш стиль жизни, ваша судьба, ваше благосостояние, а никак не наоборот.

Согласитесь, когда вы удручены, обижены, зависимы или подавлены, вы принимаете одни решения, а когда счастливы и свободны – совсем другие. Меняется эмоциональное состояние – меняются ваши решения, и, как следствие, меняется ваша жизнь.

В моем примере негативное состояние – это обида. Вы представляете его в виде образа (камень). Затем вы воздействуете на образ, трансформируя его в зоне свободного воображения (например, разрешаете образу выразить свои чувства), в результате мы получаем новый образ (вода, бабочка, трава, капли росы). Со стороны может показаться, что мы работаем с образом, но образ только проводник, на самом деле вы воздействуете на свои чувства, и одновременно с образами меняется ваше эмоциональное состояние.

Говоря на языке бессознательного, гораздо легче и веселее жить с бабочкой на сердце, чем таскать на нем тяжелый камень.

Принцип 2: внутреннему миру – мир

Этот принцип касается внутренних конфликтов. Они часто нами не осознаются, заперты в бессознательное, но съедают много энергии, буквально не дают нам хода.

Простой пример: произошло расставание, тяжелейший стресс. Одна ваша часть из последних сил стремится к жизни и радости, другая хочет лечь и умереть от тоски, третья кричит о вашей полной никчемности, а четвертая хочет мстить. Примерно как в басне Крылова «Лебедь, рак и щука». Такое вот расщепление. И это не шизофрения. Это эмоциональная зависимость в острой фазе. Наша задача – разобраться со всеми этими частями, примирить их между собой и запустить механизм самоподдержки и самопомощи.

Как в этом поможет эмоционально-образная терапия?

Все конфликтующие части своей личности клиент может представить в виде образов в зоне своего свободного воображения. В виде образов могут быть представлены не только отдельные эмоции, как в случае с обидой, но и целые эго – состояния клиента.

Как известно, их три. Их выделил гениальный Эрик Берн, основатель транзактного анализа: родитель, взрослый, ребенок.

На сессию к вам приходит взрослый. Он принимает решение обратиться за помощью, он же расплачивается по окончании сеанса.

Все остальное время приходится иметь дело или с внутренним ребенком, или с внутренним родителем, или с обоими сразу, разрешая внутренний конфликт между ними.

Внутренний родитель может быть разный: критикующий, наказывающий, контролирующий. Это его голос звучит в голове словами уничижения, самокритики.

Во время сессии клиенты, как правило, представляют образы своих реальных родителей, значимых взрослых из их детства, но бывают и фантазийные образы. В любом случае, наша

задача научить внутреннего родителя быть любящим и принимающим по отношению к внутреннему ребенку.

Внутренний ребенок тоже может быть разным: несчастным, одиноким, забитым, мятежным (назло маме уши отморожу). Наша задача сделать его свободным.

Чтобы воздействие на образ было точным, ему должен предшествовать анализ.

Основное средство анализа – идентификация с образом.

Я предлагаю клиенту сесть на тот стул, где до этого ему представлялся образ, и войти в его состояние, почувствовать его.

Поясню на примере из практики.

Тамара, 42 года. После развода с мужем прошло шесть месяцев.

– Почему вы не выходите из дома?

– Мне стыдно, мне кажется, все знают, что меня бросил муж и осуждают меня.

– Как вы думаете, что они говорят?

– Я думаю, они считают, что я неудачница, ничего не умею, сама испортила себе жизнь, сама во всем виновата.

– Что вы чувствуете, когда эти слова крутятся у вас в голове?

– Я чувствую себя грязной, старой, хочу исчезнуть, чтобы этого никто не видел.

– Вот перед вами два пустых стула. На одном представьте того, кто вас обвиняет, на другом – себя, виноватую. Кто ваш обвинитель? Первое, что приходит в голову, то и правильно.

– Это образ моей матери. Она всегда была недовольна, я никак не могла ей угодить. Мой отец ушел от нас, когда мне было 6 лет, мне кажется, она во всем винила меня. На другом стуле я – неухоженная, некрасивая девочка, которая опять что-то сделала не так.

– Сядьте на стул, где представляете образ матери. Войдите в это состояние, что вы чувствуете (анализ)?

– Я чувствую страх и стыд. Я хочу спрятать, защитить дочку и не выпускать ее из дома, ведь все будут ее осуждать.

– Посмотрите внимательно на образ матери и дайте ей такой ответ: «Мама, я не буду тебя обвинять, я принимаю тебя такой, какая ты есть. Я не буду тебя стыдиться. Спасибо, что защищала меня столько времени, но теперь я большая девочка и сама справлюсь» (действие – разговор с образом).

Тамара сильно удивилась моему предложению, и мне пришлось ей объяснить, что этот обвинитель (с ним связан образ матери) – это часть ее личности и сейчас она работает против нее, обвиняя и критикуя, в то время как ей нужна поддержка. Тамара вспомнила, что мать ее всегда была скована стыдом и развод Тамары переживала как свой очередной личный провал.

– «Мама! Я не буду тебя обвинять, критиковать, – сказала Тамара, обращаясь к образу матери. – Я разрешаю тебе быть спонтанной, веселой, я не буду тебя стыдиться» (действие – парадоксальное разрешение образу).

После этих ее слов образ матери изменился и превратился в веселую девушку, какой она была на старых фотографиях (трансформация в результате действия).

– Марина, посмотрите на девочку. Она все такая же понурая?

– Нет, она просто встревоженная и серьезная.

– Скажите ей: «Тома, прости меня, я больше не буду тебя наказывать, я разрешаю тебе не быть виноватой. Ты ни в чем не виновата. Раз и навсегда. Я выпускаю тебя из тюрьмы. Разрешаю жить и радоваться» (действие — контрпредписание «не быть виноватой» против родительского предписания «ты во всем виновата»).

Тамара с чувством и слезами облегчения повторяет мои слова, и я спрашиваю ее о том, как изменился образ девочки.

– Девочка улыбается и перебирается к матери на колени, она ее обнимает. «Она по ней соскучилась, – говорит Тамара. – У меня словно гора свалилась с плеч, хочется выпрямиться, я всю жизнь сутулилась».

– Ты можешь принять их часть своего внутреннего мира. Прямо сейчас, на вдохе.

Эта сессия требует прояснения.

Мы говорим о принципе «внутреннему миру – мир».

Клиенту необходимо прекратить войну внутри себя и научиться принимать себя, поддерживать. У Тамары это получилось.

В ходе сессии было решено три задачи:

Первая: нейтрализовать внутреннего обвинителя (образ матери). Достигнуть этого можно через парадоксальное разрешение, доброе слово, обращенное к обвиняющей части.

Вторая: остановить самонаказание, разрешив образу девочки не быть виноватой раз и навсегда.

Третья: был создан механизм самоподдержки и самопомощи: любящий родитель, принимающий внутреннего ребенка. Тот момент, когда ты сам себе становишься не врагом, а другом.

В процессе эмоционально-образной терапии все эмоциональные состояния клиента становятся зримыми и понятными для психотерапевта, и, главное, они становятся очевидными для клиента.

Клиент, направляемый психотерапевтом, сам меняет свое состояние, получая опыт управления своими эмоциями. Он сам наводит порядок в своем внутреннем доме, получая опыт чувственного переживания.

Образ – ключ к разгадке не только причины душевного страдания клиента, но и его тайных мотивов, вторичных выгод.

Приведу пример:

На приеме Олеся, 38 лет. Жалуется на хроническую усталость, апатию, скованность мышц плечевого пояса.

– Олеся, что вы чувствуете?

– Что меня все достало, я выбиваюсь из сил, у меня все время тяжесть на плечах. Я еле переставляю ноги.

– Представь эту тяжесть отдельно от себя. Что это?

– Это тяжелый мешок, который я тащу на себе.

– Представь его перед собой на стуле. Какой он?

– Большой, холщовый.

– Сядьте на его место. Представьте, что вы и есть этот мешок. Я сейчас буду говорить с этой частью личности. «Мешок, ты Олесе зачем?» – «Чтобы жизнь медом не казалась». – «Ты у Олеси давно?» – «От бабушки. По наследству. Я придаю ей вес и гордость. Ей есть чем гордиться. Они все у нее в кулаке».

Как видите, из этого разговора с образом быстро выясняются вторичные выгоды симптома. Олеся надрыдается, заботится обо всех, но это дает ей возможность чувствовать власть. Насколько она готова от нее отказаться? Выбор клиента.

Принцип 3: «Доброта важнее истины»

Мне близка экологичность и гуманизм ЭОТ, проще говоря, – доброта, заложенная в самую суть этого метода. В чем это проявляется:

Работа с образами позволяет оптимально быстро производить анализ состояния клиента и его трансформацию. Вы уже на первой встрече сможете облегчить его душевную боль.

Эмоционально-образная терапия не оставляет клиента в осознании и прочувствовании негативного состояния: исходя из анализа образов, сразу намечается стратегия выхода.

– Да, я все понимаю: мой мир ужасен. Дальше что?

– Дальше будем действовать.

Приемы, применяемые в ЭОТ, не связаны с причинением клиенту дополнительных душевных страданий даже из лучших побуждений: никаких экстремальных воздействий и провокаций. Воздействие всегда мягкое, точное и бережное.

Эмоционально-образная терапия – это возможность прикоснуться к внутреннему миру человека, – большая честь и ответственность. Когда вы работаете методом ЭОТ, внутренний мир клиента уже с первой сессии открыт, он у вас на ладони. Образы не лгут. Поэтому от терапевта требуется особенная бережность и в то же время решительность и точность.

Приходится совмещать, на первый взгляд, несовместимое.

Я учусь этому каждый день.

Глава 5.

Как я работаю

В этой главе я раскрою для вас примерную структуру сессии, чтобы вам было легче представить мою терапевтическую кухню и не было никакой путаницы.

Итак, как выглядит сессия эмоционально-образного терапевта.

Вот некоторые этапы сессии. Они очень условны и не передают всей его красоты, поскольку каждый клиент уникален и интересен, каждый сеанс неповторим.

1. Предварительная беседа

Выясняем наиболее проблемное для клиента чувство и ситуации, когда оно возникает (часто занимают все первую – диагностическую сессию).

- Расскажите, что случилось, что вас привело ко мне?
- Что Вы чувствуете по этому поводу?

2. Моделирование проблемной ситуации

Проводится для того, чтобы клиент ярко и четко осознал проблемное чувство или состояние.

- Представьте, вы приезжаете в аэропорт, проходите паспортный контроль, выходите на посадку, садитесь в самолет. Что вы чувствуете на каждом из этих этапов?
- Представьте, что на этом стуле перед Вами сидит Ваш муж. Что Вы чувствуете?

3. Телесность чувства

Определяем, где в теле отзывается это чувство. Этот этап важен для того, чтобы спровоцировать клиента на создание образа своего чувства или состояния. Объясняя свое состояние, клиент невольно использует образные выражения: «комоч в горле», «тугой узел в животе», «болото меня накрыло и не дает шевелиться», «шлем сдавливает голову», «что-то грызет меня изнутри», «словно обугленная дыра в сердце», «пустота внутри» и т. п.

4. Создание образа

Если на предыдущем этапе образ создан, то предлагаем представить его отдельно от клиента на пустом стуле, если нет, то создаем заново. Спонтанные образы несут самую ценную информацию.

- Вы в зоне свободного воображения. Представьте комок, что болит у Вас в груди, отдельно от себя, на стуле напротив.
- Как он выглядит? Что это?
- На что это похоже?

На этом этапе в работу включаются тело и подсознание клиента. А они, в отличие от сознания, не лгут.

Так, комок в груди зачастую проявляется в образ травмированного ребенка, причем именно в том возрасте, в каком произошла психологическая травма.

Камень на сердце раскрывается как подавленная застарелая обида.

Обруч, сдавливающий голову, как привычный сверхконтроль, переданный кем-то из родителей.

Гнев может представиться огнедышащим драконом, защищающим слабого ребенка.

Что интересно, у разных людей одинаковые образы могут отражать разные психологические ситуации, хотя и существуют определенные архетипические совпадения. Так, гнездо – почти всегда семья, а образ скалы часто указывает на наличие строгого критикующего родителя.

Образ вазы олицетворяет женскую сущность. Однако вазы бывают разные: глиняные и хрустальные, пустые и наполненные, дешевые и драгоценные, а это многое открывает нам с клиентом.

Мы исследуем эти образы, и часто клиент сам может их интерпретировать. Я делюсь с клиентом своей гипотезой. Он может согласиться, может опровергнуть, выдвинуть свою. В результате такой работы клиент приходит к открытиям, которые не совершил бы и за годы психоанализа.

Но осознать проблему, внутренний конфликт – еще не значит разрешить ее. Однако недаром эмоционально-образную терапию называют еще аналитически действенной. Ее сила в том, что клиент может воздействовать на образ, трансформировать его. И тогда проблема решается глубоко, в корне, на уровне подсознания. Остается перевести новое решение на уровень сознания, что происходит, как правило, автоматически.

5. Работа с образом

Это эмоциональный труд клиента. Терапевт мягко и деликатно направляет его, помогая выразить, понять и трансформировать рождающиеся образы и, как следствие, разрешить внутренние конфликты, залечить старые травмы, выразить подавленные чувства, научиться с ними управляться.

Если это удастся, свободное течение энергии в теле возобновляется. Человек испытывает радость, дышит полной грудью, ощущает прилив сил, проще принимает жизнь и легче справляется с ее вызовами.

Я часто говорю клиентам, что, когда вы задаете вопрос, вы уже знаете на него ответ, просто он скрыт в подсознании.

А там не только ответы: там сокровища, целые миры, дополнительные ресурсы, источники силы. Там можно многое решить. Я даю клиенту ключ, дальше он движется сам. Я только сопровождаю, помогаю и поддерживаю.

И он справляется.

Глава 6.

Пережить расставание, или работа с ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Так уж повелось, что этот клиентский запрос с самого начала определил направление моей практики. Это неудивительно, ведь ничто так не выбивает из колеи, как расставание с любимым человеком.

Итак, пришло время поговорить о несчастной любви как наиболее остро переживаемом варианте эмоциональной зависимости.

Для начала давайте посмотрим, как развивается сюжет. Встречаются двое (условно Вася и Маша), влюбляются друг в друга, не мыслят дня друг без друга, плюс кипение гормонов, бурный секс, разговоры до утра, все вместе, везде вместе, никаких секретов, в общем, полное слияние душ и тел. Влюбленные много говорят о будущем, Машино воображение уже рисует дом, где они будут жить, детишек, семью.

Проходит некоторое время, и, оказывается, у Васи кроме Маши есть и другие интересы. Он начинает задыхаться в ее любящих жарких объятиях и потихоньку выбирается из них. Однако Маша готова полностью разделять его интересы, говорить и думать о его делах и упорно следует за ним. Она видит себя его музой, прекрасной дамой, вдохновляющей рыцаря на подвиги. Свои дела ей кажутся мелкими и неинтересными, она погружается в жизнь Васи.

Если человек действует и строит свою жизнь, исходя из интересов и желаний другого лица, теряет свою волю и самостоятельность, живет жизнью другого человека, можно говорить об эмоциональной зависимости.

Тем временем Вася продолжает возвращать себе личное пространство, увеличивает его. Встречи происходят все реже, звонки тоже. Все чаще Маша остается одна в ожидании возлюбленного, который опаздывает на свидания, отменяет их. Радость встреч омрачается бесконечным выяснением отношений, что, понятное дело, еще больше отталкивает Васю. Он раздражается, грубит, всегда недоволен. Маша меняет тактику: старается вести себя так, чтобы не портить встречи, во всем угождает и заискивает. Незаметно для себя бойкая и веселая девушка становится на позицию просителя, жертвы.

Ну а если есть жертва, агрессор найдется. И кто же им становится?

Совершенно верно – наш тишайший Вася совершенно преображается в разнузданного хама и манипулятора. В лучшем варианте он просто бежит из этих отношений.

Оставшись одна, Маша отчаянно страдает. Душевная боль совершенно невыносима и грозит перейти в серьезные проблемы со здоровьем, Маша не ест, не спит, ждет звонка от Васи и подумывает о самоубийстве.

Думаю, многим приходилось либо оказываться в такой ситуации, либо быть свидетелем несчастливой роман, подобного этому.

Почему все пошло не так, почему такие радостные и светлые в начале отношения заканчиваются такими жестокими страданиями? Почему два прекрасных, светящихся любовью человека оказываются на дымящихся руинах своего романа и сами себя не узнают?

Где системный сбой? Давайте разбираться.

На приеме девушка 26-ти лет.

Состояние крайне подавленное. Мысли о самоубийстве крутятся в голове.

Несколько месяцев назад ее молодой человек охладил к ней и начал отдаляться. Предполагает ее обществу походы в клубы с друзьями, планирует отпуск без нее, пренебрегает ею.

В последнее время ситуация ухудшилась. Он критикует ее внешность, говорит о расставании. Она его удерживает, умоляет остаться, иногда ей это удается, иногда нет. Когда его нет рядом, весь мир меркнет для нее, жизнь останавливается, ее будто не существует. Чувствует раздражение со стороны партнера, приспосабливается, чтобы своим поведением не оттолкнуть его, заглядывает в глаза, предвосхищает желания. За три дня до ее прихода ко мне произошло объяснение, и молодой человек покинул ее. Он оборвал все встречи и не отвечает на звонки. Я не буду в подробностях расписывать течение этого романа. Могу только сказать, что к моменту его завершения девушка не могла спать, не могла есть уже в течение нескольких дней. Острая душевная боль терзала ее, грозя перейти в реальную соматическую проблему. Мысленные диалоги с покинувшим ее возлюбленным не прекращались ни на минуту. Остановить их можно было, по ее мнению, только путем суицида. Причем суицид в ее случае не был шантажом, а кардинальным обезболиванием, поскольку душевная боль была просто невыносимой. Однако мысль о старенькой маме ее все же останавливала.

Понятно, что речь идет о серьезной эмоциональной зависимости, когда потеря любимого объекта оборачивается настоящей трагедией.

Что пошло не так?

Сбой первый: проекция

Всю свою страсть и нежность влюбленный проецирует на другого, подразумевая по умолчанию, что тот испытывает к нему то же самое. И бывает страшно разочарован, убедившись, что это не так. Подумайте, ведь люди – автономные существа, отдельные. Мы отделены друг от друга как минимум кожей. Мы не можем читать мысли друг друга, как бы нам не хотелось в это верить.

У людей разное прошлое, они приходят из разных семей, где были разные порядки. Для того чтобы понять друг друга, людям надо много говорить, но и это не гарантия. Одни и те же слова для разных людей означают разное. Для кого-то «люблю» – ураган страсти, а для кого-то – нежное поглаживание, комфорт, а для кого-то и вовсе пустой звук. Для кого-то «ненавижу» – это значит разрыв отношений, а для кого-то всего лишь неприятное ощущение после ссоры.

Кроме того, часто мы слышим то, что хотим слышать, а неприятное и тревожное пропускаем мимо ушей, пока это возможно.

Не желая ссориться, мы не договариваем, не озвучиваем свои потребности, терпим. В результате создаем ложное представление о себе.

Мы думаем: неужели не понятно без слов? Нет, не понятно. Повторюсь: никто не может прочесть ваши мысли, и никто не обязан соответствовать вашим ожиданиям, особенно если они не озвучены. Вы намечтали образ, а к вам пришел реальный человек. У него есть достоинства и недостатки. Смотрите на них открыто, разговаривайте прямо, не бойтесь конфликтов, они сближают и открывают истинное лицо каждого.

Системный сбой №2

Кто эти люди, влипающие в зависимые, несчастливые, изматывающие, бывает, долгие отношения? Почему раз за разом они терпят крушение?

Как правило, все они имели в детстве опыт отвержения. Интересы ребенка попирались, он не представлял истинной ценности для родителей. Ему приходилось угождать, заслуживать любовь, в то время как он имел право на нее только уже за то, что он родился, живет, дышит. Он есть. И это уже само по себе счастье.

Однако зависимому человеку это объяснить трудно. С детства он мыслит по-другому: я сам по себе ничего не значу, не интересен даже себе, мои дела ничтожны. Зато вот дела моего партнера – это важно, это интересно, это захватывает меня. Я буду помогать ему следовать за ним, лечить, если надо, спасать, поддерживать его. В общем, буду при деле.

Сбой №3

Обратите внимание, что эта позиция имеет преимущество: она избавляет человека от необходимости брать на себя ответственность за свою жизнь. Поскольку строится вся его жизнь вокруг партнера. Зависимый не живет своей жизнью, ему удобно жить чужую, поскольку он в себя не верит как в отдельную личность, а лишь как приложение к кому-то. Взять на себя ответственность за свою жизнь очень страшно, проще за чужую, но это большой шаг вперед, я бы даже сказала – радикальный. Он меняет все.

Зависимый человек потому зависим, что не может получить от партнера того, чего страстно желает, однако надеется получить.

Он буквально ходит с протянутой рукой в поисках любви, нежности, благодарности, радуется крохам внимания и надеется получить еще. Влюбленный не может смириться с тем, что его мечтам и планам не суждено сбыться, что эти духовные инвестиции напрасны и потеряны для него.

Я в качестве метафоры часто привожу такую ситуацию. Представьте, что вы вложили в банк накопленные трудовые деньги. Этот вклад очень важен и ценен для вас. Естественно, вы рассчитываете на то, что ваши инвестиции будут приносить доход, некие дивиденды. И вот вы приходите в банк – вам вежливо отказывают. Вы приходите снова. Вам снова отказывают, уже строго и холодно. В следующий раз в ответ на просьбу о дивидендах вам начинают хамить. В другой раз – не пускают на порог. И вот наступает день, когда вы стоите на крыльце условного банка с протянутой рукой, а вас из него гонят грязной метлой. Что бы вы сделали в такой ситуации? Думаю, что забрали бы свои деньги и вложили бы их во что-нибудь более прибыльное.

Почему бы вам не сделать то же в отношениях? Вы вложили в них свою любовь, нежность, заботу, деньги, надежды на будущее. А что вы получили в ответ? Какие дивиденды? Вы ходите вокруг партнера с протянутой рукой, выклянчивая ответную любовь. Вы никогда ее не получите, потому что ваши вложения не имеют для него ценности, они ему не нужны. Значит, пора их забрать.

Как?

В эмоционально-образной терапии существует прием, который мы называем «возвращение инвестиций». В практике мне часто приходится иметь дело с несчастной любовью, и прием этот срабатывает, из раза в раз доказывая свою эффективность.

Чтобы было понятнее, покажу на примере.

В начале статьи я рассказывала о девушке, которая пришла ко мне в состоянии тяжелого кризиса после разрыва отношений с возлюбленным.

– Если представить, что ты вложила в эти отношения, что бы это было?

– Любовь, нежность. Он для меня был все. Без него я будто не существовала вовсе. Он все забрал. Пусто внутри. Очень больно.

– Представь, вот он, твой Андрей, сидит на стуле перед тобой, что ты чувствуешь?

– Я хочу к нему, хочу быть с ним. Как тяжело...

– Что он забрал? Что это «все»? Что у него осталось твоего? Как это выглядит? Представь.

– Это девушка... какая-то бесплотная тень. Она вся в ранах. Раны кровоточат, она к нему льнет, ластится, ползет, стелется у его ног.

– Как ты думаешь, кто это?

– Наверное, это моя душа.

– Посмотри внимательно, она ему нужна?

– Нет, он ее не видит, не смотрит в ее сторону.

– Посмотри на девушку внимательно. Рассмотрите ее. Помогите ей. Скажите, у тебя есть дом, возвращайся ко мне. Я тебя люблю, ты будешь счастлива. Мы с тобой вместе будем счастливы. Ты никогда не будешь одинока. У нас с тобой впереди много всего нового. Мы с тобой все будем делать вместе. Тебе больше не надо клянуть любовь, ты заслуживаешь ее по праву рождения. Я всегда буду с тобой и никому не дам тебя ранить. Я всегда буду любить тебя, помогать тебе, поддерживать тебя, ты никогда не будешь одинока.

– Что происходит с образом?

– Ей лучше.

– Она тебе доверяет? Твоя душа?

– Да, я хочу, чтобы она всегда была со мной. Это мой шанс остаться в живых.

– Так и будет. Представь, что ты обнимаешь ее, даешь ей любовь и поддержку. Пусть она войдет в тебя и займет столько места, сколько ей нужно.

– Я чувствую себя гораздо лучше, я теперь непустая. Так хорошо.

– Ты сможешь взять на себя ответственность за нее, слушать ее, поддерживать, думать в первую очередь о ней. Чтобы ей было хорошо. Ведь она – это ты.

Это была длинная и драматическая сессия. Понятно, что привожу я ее в сильном сокращении. Было пролито много невыплаканных ранее слез, стало свободнее дыхание, изменился цвет лица. В ходе сессии клиентке удалось вернуть себе инвестиции, вложенные в другого (она буквально вложила всю душу в эти отношения). Воссоединившись со своей утраченной частью, девушка буквально оживала на глазах.

Мы встретились через неделю, и она рассказала о том, что всегда мечтала стать археологом и ей хотелось увидеть древний Колизей своими глазами. Почему-то она забыла об этой своей мечте на долгое время. И теперь она вспомнила и решила, что пора.

Так часто и бывает. Когда человек вкладывает всю душу, всю энергию чувств в другого, не заботясь о себе и не получая отдачи, он истощается, а вернув свои инвестиции, – восстанавливается, обретает энергию, которую может направить на себя: в свое развитие, в свое будущее.

Еще пример:

Передо мной – супербрутальный мужчина. Переживает разрыв с любимой девушкой. Бессонница, боль в сердце, суицидальные мысли.

– Расскажите, что вы вложили в эти отношения?

– Забота, нежность. Я до нее был злой и жестокий, я никогда не чувствовал нежности. Это где-то глубоко во мне и теперь болит.

– Представьте, что вашего осталось у вашей девушки? Какой образ приходит в голову?

– Вы не поверите... Это детская игрушка... Медвежонок.

– Представьте, что на этом стуле сидит ваша подруга. Как вы думаете, ей нужна эта игрушка?

– Нет, ей это не нужно, она отворачивается.

– А вам?

– Мне кажется, он может закрыть рану у меня внутри.

– Посмотрите на него. Разрешите ему быть живым, здоровым и счастливым. Скажите, что никогда его не покинете, что он всегда будет в вашем сердце. Вы не дадите его в обиду, будете его слушать и любить.

Когда клиент сделал это, ему стало значительно легче.

В этом случае клиент инвестировал в отношения свое детское состояние, своего внутреннего ребенка (в терминах психологии), по сути, пытался сделать свою избранницу матерью для него. Однако, вернув его себе, он ощутил целостность и освобождение.

Мне приходилось сталкиваться с духовными инвестициям отвергнутых возлюбленных в разных вариантах. Это были красивые образы: цветы, облака нежности, сердце, сгусток энергии, шкатулки с драгоценностями и даже райские птицы. Эти образы сильно энергетически заряжены. Возвращая себе инвестиции в виде образов, клиент возвращает энергию, необходимую для собственного возрождения после болезненного разрыва.

Почему так сложно отпустить возлюбленного, даже если он всеми своими поступками показал, что отношения закончены?

Представьте, перед вами два кошелька. Они с виду одинаковые. Правда, в один вы положили деньги, колечко, кредитную карту. А в другой – ничего. Какой кошелек вы выберете? Правильно, с деньгами. Так и в жизни: чем больше планов и надежд мы связываем с человеком, чем больше вкладываемся духовно и материально, тем тяжелее нам расстаться с ним. Причем самая дорогая инвестиция – именно надежда на лучшие времена и именно с этим партнером.

Мой учитель Николай Дмитриевич Линде часто приводит такой пример:

В Индии раньше ловили обезьян при помощи большой тыквы: выдалбливали в тыкве дыру, чтобы туда могла просунуться обезьянья лапка. Внутрь клали приманку. Что происходит: обезьянка сует лапку в тыкву, хватается приманку и зажимает ее в кулаке. Однако, чтобы вытащить лапку, надо разжать кулак, и тогда придется бросить обезьяне свою маленькую добычу. И вот пока обезьяна сидит у тыквы не в силах бросить приманку и разжать лапку, подходит охотник и забирает ее.

Представьте, так и человек зависимый сидит возле своего объекта, вцепившись условной лапкой в свои надежды, и не движется. Не видит ничего вокруг, сосредоточившись на своей тыкве. Если бы обезьянка могла бы разжать лапку и отпустить приманку, она бы огляделась вокруг и увидела вокруг себя, во-первых, много других дружественных ей обезьян, а также массу приятных и вкусных вещей, которые разбросаны по поляне и которые не надо тащить из тыквы, можно просто подойти и взять.

Глава 7.

«Возвращение аванса»

И все же на чем еще держится эмоциональная зависимость? Почему мы оказываемся так привязаны к человеку, который уже нас не хочет?

Какие-то невидимые, но прочные крючки удерживают наше внимание на его персоне. Он так теперь для нас значим, что мы готовы «собственную жизнь, интересы бросить к его ногам, как скомканный листок» (со слов клиента). Конечно, речь идет о невротической привязанности, или, иными словами, об эмоциональной зависимости.

Образуя пару, мы мечтаем, строим планы и надеемся, что они воплотятся. С этой целью мы вкладываем в проект под названием «отношения» свои чувства, энергию, время жизни. И все правильно и прекрасно до тех пор, пока не происходит охлаждения одного из партнеров, измена, разрыв, словом, серьезный кризис.

Однако остановиться и перестать вкладываться сразу невозможно: велика сила инерции, и наша энергия уходит в никуда. Мы продолжаем вкладываться, не получая отдачи. Вот так бывает: тебя уже не хотят, а ты все еще есть.

Бывает, мы становимся назойливыми, провоцируем, манипулируем – все для того, чтобы получить ответ с другой стороны, увидеть отблеск былой любви, любое чувство, только не равнодушие.

По-хорошему надо, конечно, покончить с пустыми надеждами и ожиданиями, забрать свои душевные вложения и признать, что наши мечты – только наша фантазия, и начать жить свободно и радостно с новым партнером в новых прекрасных отношениях. Однако не все так просто.

Разум говорит о том, что все кончено, что прежняя жизнь невозвратима, но все существо стремится к оставившему вас человеку.

Дело в том, что, когда отношения начинаются и развиваются, партнеры приходят к гласным и негласным договоренностям, дают друг другу обещания, говорят комплименты. Все это я называю «авансы». И это мое личное открытие.

Мы потому и инвестируем в будущее, что получили авансы в прошлом и надеемся на продолжение.

Примеры авансов:

1. Мы будем вместе всегда.
2. Ты самая любимая.
3. Ты для меня единственная.
4. У нас будет трое детей.
5. Я всегда буду честен с тобой.
6. Ты мой тыл.

Это могут быть не только слова, это могут быть какие-то поступки партнера, истолкованные нами как обещание, как аванс.

Например:

– Когда я сломала руку на вечеринке, все бросили меня, и только он отвел в травмпункт, значит, он уже тогда показал (равно обещал), что всегда будет заботиться обо мне.

– Мы гуляли всю ночь, и он пошел провожать меня через весь город. Это же значит, что он влюблен в меня и мы будем вместе, разве нет (проводил равно обещал, а для него это была форма вежливости)?

– Он познакомил меня со своими родителями (познакомил с родителями равно обещал жениться).

На основе авансов вырастают и развиваются наши ожидания.

Причем партнер здесь не очень и виноват, скорее всего, он говорит правду в каждый момент своей жизни и ведет себя так, как ему привычно.

Мы принимаем за аванс то, чего ждем, чего нам не хватает: заботу, особенно если в нашей жизни ее было мало, слова любви, верности, крупинцы внимания.

Бывает, что у партнера уже параллельный роман, а вы все еще продолжаете отрабатывать аванс, полученный много лет назад: вкладываетесь в отношения. Мыслями, действиями, временем.

Вы по-прежнему зависимы, потому что: «Но ведь он говорил, что мы всегда будем вместе, что я – его тыл, что я – единственная, что я и дочка – вся его жизнь и т. д.». Годы идут в режиме ожидания.

Что же делать? Как соскочить с этого крючка?

Очевидно, что аванс придется вернуть: освободить партнера от данных вам обещаний, вернуть ему комплименты, которые также вами были истолкованы как обещания. Это обязательно делать очно, это ваш внутренний процесс.

Эмоционально-образная терапия обладает техниками, позволяющими разрешить эту проблему...

Пример из сессии:

– Я не могу поверить, что все его обещания – пустые слова. Ведь он говорил мне, что мы поженимся, у нас будут дети.

– Верните ему его слово. Его обещания.

– Как это сделать?

– Представьте перед собой на стуле его обещания в виде образа. Первое, что приходит в голову.

– Я представляю их как лист скомканной бумаги. На нем написаны все наши договоренности.

– Представьте перед собой вашего партнера и верните ему. Скажите ему, что освобождаете его от его обещаний. Возвращаете ему его слово.

– Я отдаю, а этот ком бумаги загорается и превращается в пепел, развеивается.

– Как вы себя чувствуете?

– Мне легче и в то же время грустно. Я больше ничего не жду, ведь исчезли договоренности. Между нами ничего нет.

Мне много раз приходилось в своей практике делать эту технику – «Возвращение аванса». Авансы (или обещания) представлялись в виде шкатулки, наполненной письмами, которые при ее открывании превращались в тлен, обручального кольца, запечатанного конверта и даже таза с дерьмом, который клиентка интерпретировала как «словесный понос». В любом случае, когда на сессии в зоне свободного воображения обещания предъявлялись в виде образов, они часто начинали терять свою ценность: сторгать, превращаться в пепел, в ворох тряпок.

Это говорит о том, что подсознательно клиент уже понимает, что цена им невысока, что он держится за иллюзию. Остается только увидеть это в образах и поднять на уровень осознания.

Итак, при травме расставания схема эмоциональной зависимости выглядит примерно так:

АВАНС (прошлое) —
ОЖИДАНИЯ (настоящее) —
МЕЧТЫ И ФАНТАЗИИ О НЕСБЫТОЧНОМ (будущее).

Если аванс возвращается, то вся схема рушится как карточный домик.
Это путь к эмоциональной свободе.

Глава 8.

«В поисках блох»: невроз перфекционизма

Либо хорошо, либо никак. Не умеешь – не берись. А еще прекрасная история про то, как мама приходит с работы, мама снимает боты и... достает белый платок и проходится им по всем поверхностям в поисках пылинки, включая плинтуса и залезая в самые дальние углы. В случае потемнения платка – мытье всего и вся по новой, до полной стерильности.

«Я всегда была только отличницей, как же иначе, ведь на меня рассчитывали, столько в меня вложили, я не могла подвести. Помню были соревнования, надо было бежать длинную дистанцию на лыжах, а мы только переехали из южной республики, и я никогда до этого не видела снега. Однако не смогла сказать об этом учителю, признаться, что не смогу... Никогда, ни до, ни после я так не бежала. И представьте, я прибежала первая... По-другому невозможно. Иначе, какой смысл? Так всегда. Сейчас я не работаю, проблемы со здоровьем...»

«Мне предложили повышение. Но вдруг у меня не получится? Ведь я должна быть лучшей. Вдруг что-то пойдет не так, я что-то упущу, и все увидят, что я недостаточно компетентна...»

«Я хочу знакомиться с парнями, но я всегда в образе, я полностью упакована, у меня ни жиринки в фигуре, и все-таки есть складочка на талии. Я держу позу, чтоб никто ее не увидел, и я ужасно скованна. В разговоре то же самое: вдруг увидят, что я недостаточно умна или недостаточно остроумна. Лучше и не начинать...»

«Я давно хочу начать новое дело. Хочу продавать украшения. Мне очень нравится их делать. Я знаю толк в камнях. Но все время думаю: а что если то, что я делаю, – обычно, не блестяще, не супер. Я переделываю свои изделия без конца. Не могу остановиться, все время что-то улучшаю, и все равно кажется, что неидеально. Так уже много лет, не могу их предъявить, не могу начать продавать. Страшно боюсь критики...»

«Я хочу быть идеальной мамой. Моя мать была холодной, равнодушной. Я для своего малыша все делаю. Каждую минуту я с ним. Не позволяю себе отвлечься, расслабиться, повысить голос. Но к вечеру я так выматываюсь, что теряю контроль над собой и ору на него матом из-за какой-то ерунды. Просто фурия. Потом жутко раскаиваюсь, прошу прощения. Мы плачем с ним вместе, остаемся все без сил. Чувство вины меня не оставляет...»

Неужели стремление к совершенству – это помеха, неужели это не стимул для побед и новых свершений?

Как обычно, все зависит от меры и степени.

Вспомните период, когда вы были ребенком и чему-то учились. Например, рисовать. Все ли у вас получалось идеально? Нет. Когда ребенок учится рисовать, из-под руки его выходят каракули, которые он обозначает, к примеру, как зайка, кошка, машина. Их распознать-то поначалу невозможно. Но если бы ребенок не прошел каракульную фазу, он никогда бы не начал рисовать лучше. Для того чтобы научиться рисовать, надо просто рисовать. Даже великие уровня Рафаэля и Леонардо да Винчи начинали с каракуль. Жаль, что они не сохранились – придали бы смелости многим начинающим. И так во всем: каракульной (начальной) фазы не миновать.

Когда вы затеваете любое дело, большое или малое, вы стараетесь сделать его как можно лучше. Это прекрасно и правильно. Однако часто мы так стараемся довести его до совершенства, наводим лоск и полируем, что лишаем нашу затею души, а себя – сил. Мы превращаемся в енота-полоскуна, который заполаскивает своего детеныша до смерти. И хорошая идея погибает еще до начала воплощения. Пресловутый перфекционизм не дает сделать шаг.

Случалось ли вам прийти домой в совершенном счастье с новой покупкой, к примеру, с нарядом, который не терпится примерить и которым хочется похвастать? Хочется поделиться радостью, так ее много. Так нет, обязательно какой-нибудь родственник, мама, подруга найдут мелкий изъян, необработанный шов, проведет проверку на качество – и прости-прощай радость бытия: мелочь сломала кайф.

Вот еще история.

Мне 7 лет, я тащу домой бездомную кошку. Она прекрасна. Совершенно белая, с голубыми глазами. Розовые ушки, носик, подушечки на лапках. Само совершенство! Я кормлю ее, она ко мне жмется. Она моя подруга, мы вместе. Целый день счастья.

Вечером – приход родителей с работы:

– Да у нее же блохи! (Брезгливо поджатые губы.) Унеси.

И все. День померк. Слезы. Счастье кончилось. А ведь блохи – это мелочь, которая могла быть решена одной помывкой в правильном шампуне. Теперь я это точно знаю.

– Родители, вы зачем так?

– Из любви к тебе.

– Серьезно?!

Ситуация, знакомая многим.

А теперь мы выросли и сами ищем блох в любом своем начинании, тщательно выискивая, чем оно нехорошо и почему невозможно, проводим бесконечные проверки на качество. При этом мы упускаем всю красоту замысла и теряем удовольствие от процесса. В итоге новый проект, идея часто погибают, так и не родившись.

Совершенства не существует, и на всех не угодишь.

Кстати, кому это вы так хотите угодить?

Маме, которая белым платком протирала плинтуса и углы после вашей уборки? Приносили вам счастье эти сверкающие идеальные полы? Нет.

Однако мамин посыл «все должно быть идеально или никак» стал вашим сценарием. Вы послушайте, чем больше стремление к идеальности, тем ближе результат – НИКАК.

Я предлагаю переписать сценарий.

Для начала представьте, что Вы ребенок лет шести и идете по дождливой улице. И вот перед вами большая жирная лужа. Нет, перед вами именно Лужа с большой буквы. Разрешите в своем воображении себе, ребенку, прыгнуть в эту большую теплую лужу, разбрызгать ее босыми ногами, попрыгать в ней. Можно! Это весело, безответственно, и вам за это ничего не будет.

А теперь представьте маму в той же сцене и разрешите ей сделать то же самое. Разрешите ей быть беззаботной, веселой и чумазой.

Это бессмысленно? Это глупо? Это весело! Это здорово!

Как вы себя чувствуете? Думаю, что вы испытали облегчение.

А теперь подумайте о своем не начатом проекте, о своей ненаписанной книге, недоделанном дизайне. И приступайте. Приступайте как новичок, как ребенок, познающий мир, которому нужна дружественная поддержка, а не ядовитая критика.

– Чей это голос в вашей голове: «Ты не можешь, не берись, кто ты есть? У тебя ничего не получится!»

– Это отец... Меня пороли жестоко ремнем даже за четверки. Он всегда требовал, чтобы все было идеально. Иначе лучше и не браться.

– Представьте отца перед вами во всех подробностях. Теперь сядьте на его место, войдите в его состояние. Что вы здесь чувствуете?

– Я чувствую страх опозориться. Высунулся и не смог, все осудят, стыдно.

– Сядьте на свое место. Скажите отцу: «Я разрешаю тебе быть неидеальным, я принимаю тебя неидеальным. Я разрешаю тебе совершать ошибки. Я принимаю тебя и люблю. (Понятно, что речь идет не о реальном отце, а об его интроекте, его образе внутри личности дочери.) Скажите ему: я не буду тебя критиковать, не буду тебя наказывать. Я разрешаю тебе ошибаться. Я доверяю тебе, я верю в тебя. (Как правило, критикующая нас наша часть – родительский интроект – сама очень травмирована, это воплощенный родительский страх, тревога.) Что произошло с образом отца?

– Он расслабился, плачет, плечи опустились. Он плачет, но ему легче.

– Как вы себя чувствуете?

– Свободнее. Я думаю, надо просто делать дело. Критиковать меня больше некому. Я чувствую, что я сильнее отца.

Однако мало утихомирить внутри себя критикующего родителя, надо дать поддержку своей детской части, своему внутреннему ребенку, который пострадал от этого эмоционального террора.

– Кто это внутри тебя боится?

– Это девочка 4-х лет.

– Чего она хочет?

– Хочет, чтобы все отстали, чтобы ее оставили в покое. Я с пеленок выступала... везде... меня выставляли на все конкурсы, я была отличницей, на меня сделали ставку, и я ее оправдывала. Столько лет напряжения. Я не знаю, как отдыхать, как расслабиться... кроме как с алкоголем.

– А что сделает девочка, если от нее отстанут?

– Она будет порхать, играть, кружиться, просто посидит тихонько, без мысли о том, что каждая минута должна быть учтена. О том, что она должна оправдывать ожидания.

– Кому она должна?

– Всем... Я представляю перед собой безликую толпу, и все от меня чего-то ждут.

– Чего они от вас ждут? Представьте, что бы это могло быть? Как это выглядит? Как выглядят их ожидания?

– Это огромная куча дерьма, я отгружаю ее трактором. Это не мое, это мне не нужно... Столько лет напрасной гонки!

– Главное, что вы поняли, это – не ваше, и вы не обязаны соответствовать чужим ожиданиям.

– Мне стало легче... Девочка может кружиться, может порхать. Я хочу ее баловать. Я хочу ей купить цветов, нарядов, красок. Я всегда мечтала рисовать.

– Не вижу препятствий. Сделайте это для себя.

Стремление быть идеальным, все делать исключительно на отлично и не давать себе поблажки изматывает человека. Он берет на себя непосильные задачи, не выдерживает, заболевает, скатывается в алкоголизм или наркоманию, поскольку не ведает других способов снять напряжение и бежать от непосильной нагрузки.

– У меня столько дел. Я чувствую себя условно вешалкой с грязными кухонными полотенцами, которые я глажу, стираю. Пока стираю последние, первые уже в грязи.

– Представьте себе эти полотенца от вас отдельно. Есть ли среди них какое-нибудь одно большое, розовое, пушистое, душистое, в которое хочется завернуться-отдохнуть-наслаждаться-блаженствовать?

– Есть, оно валяется в луже под стиральной машиной, оно неважное, ведь у меня столько дел с кухонными.

– А зачем вы делаете все эти дела, если они не ведут вас к радости, если в вашей жизни нет ничего пушистого и приятного – нет счастья?

– А разве счастье не от достижений?

– Когда вы были ребенком и бегали по траве за бабочками, вы были счастливы?

– Конечно.

– Тогда при чем здесь достижения? Важен процесс жизни и умение радоваться, раздвигать в себе это щенячье счастливое чувство.

Важно найти баланс и разрешить себе быть неидеальным, живым, ошибаться.

Внутри каждого из нас разворачивается драма между детской, творческой частью, и родительской, критикующей.

И кроме нас ее никто не разрешит.

Станьте себе любящим родителем, протяните в воображении руку своему внутреннему ребенку, своей детской части, пусть он об нее обопрется, скажите себе ободряющие слова: «Оленька (Анечка, Серега, Машенька, Дима, Женька, Леночка, Тима), я люблю тебя, обопрись на меня, я во всем тебе помогу. Я принимаю тебя любого, я разрешаю тебе ошибаться, я разрешаю тебе делать плохо, как получится. Я разрешаю тебе просто делать».

Я сторонница философии «один в поле воин». Но чтобы стать воином, надо найти опору внутри себя, своего внутреннего ребенка – средоточие творческого начала, освободить его от гнета критики (самокритики), дать ему поддержку и свободу. Тогда вы перестанете ждать помощи и одобрения извне, научитесь сами себя поддерживать, вы просто начнете делать свое дело легко и радостно, не боясь ошибок. И чудесным образом на вашем пути станут появляться люди, которые захотят разделить ваш путь и станут вам помогать.

Глава 9.

Работа с обидой

Во-первых, как это ни странно, у обиды есть полезная функция: обида сигнализирует о том, что Ваши ожидания относительно какого-либо человека ошибочны, нереалистичны и их необходимо скорректировать. Скорректировать именно Ваши ожидания, а не самого человека. Посмотреть на него здраво и трезво и подумать, не ждете ли Вы от него (супруга, партнера, подруги, друга, родителя, сына) того, чего у него нет, чего в нем просто не заложено.

Я, конечно, говорю не о материальных ценностях. Я говорю о простых, может быть, для Вас вещах, но для другого они могут быть очень сложными, или их у него их просто нет: тепло, умение отдавать, дружелюбие, внимание или уважение к женщине (к мужчине). Возможно, этих даров Вы не дождетесь.

Но, с другой стороны, Вы же не будете обижаться на человека без ног, если он не пляшет, Вы не будете пытаться купить колбасу у булочника. И при этом Вы на них не обижаетесь.

Посмотрите на своего обидчика повнимательнее: может быть, он преподносит Вам другие дары, из тех, что у него есть и которые Вы, скорее всего, принимаете как должное. Может быть, это финансовое благополучие, чувство юмора, гармоничный секс. Это можете знать только Вы.

Приглядитесь внимательно. Принимайте с благодарностью то, что предлагает Вам партнер, супруг, подруга и не ждите от них того, чего у них нет. Тогда и обижаться Вам не придется.

Обида – токсичное чувство. Застарелая обида может запросто разрушить здоровье человека. Она выражается в выходе из контакта с близкими людьми в надежде на то, что они одумаются и прибегут с раскаяниями, дарами, оценят, в конце концов, Вас по достоинству и, конечно же, предъявят свою искреннюю любовь.

К сожалению, приходится констатировать, что обида никак не играет на руку обиженному и никогда она не пробуждала в обидчике любовь или искреннее раскаяние, никогда не приводила к компенсации «морального ущерба», а только усугубляла его.

Обидчикам, как правило, все равно: они либо не замечают Ваших переживаний, либо злятся, не понимая причин изменения вашего поведения, особенно если весь ваш облик транслирует: «Не подходи ко мне – я обиделась (обиделся)». Таким образом, тот, кто обижается, всегда в проигрыше.

В практике эмоционально-образной терапии обида, как правило, проявляется в виде груды камней, вороха старых тряпок, камня на сердце или в виде кучи дерьма, заполняющей человека.

Если принять во внимание, что общаемся мы не только словами, но и на уровне подсознания, то представьте, что Вы транслируете в это время, какой «аромат» распространяете. Вам это нравится? Кто захочет нести цветы и подарки к этой куче? Кто захочет говорить ей ласковые слова?

Неправильно и опасно, если Вы привыкли подавлять в себе обиды, как говорится, не подавать виду. Подавленные чувства никуда не уходят, они копятся, спрессовываются, утрамбовываются и либо вырываются наружу самым неожиданным и неадекватным образом, либо (что еще опаснее), лишенные возможности проявиться, направляются внутрь человека, разрушая его здоровье самым жестоким образом.

В моей практике была клиентка, которая много лет жила с нелюбимым мужем. Она буквально собирала и копила обиды на него, как камни за пазухой. В результате у нее – 12 (!) опухолей в груди. Муж при этом ни о чем не догадывается и чувствует себя прекрасно.

Итак, у Вас есть выбор: обижаться или нет. Говоря образами, Вы можете стать «кучей дерьма», «ворохом старых тряпок», набрать камней за пазуху или сохранить внутри себя мир, покой и радость. Вам решать.

Разговаривайте, выясняйте отношения, говорите о своих желаниях, ссорьтесь, миритесь и не требуйте от людей слишком многого, они всего лишь люди. Не дайте обиде поглотить ни одного дня Вашей жизни, а уж тем более управлять Вами. Не пускайте ее в свое внутреннее пространство.

Глава 10.

Противостоять психологическому агрессору

Случалось ли вам оказаться заложником ситуации?

Например, работать под руководством начальника-психопата или жить в одной квартире с мамой, которая беспрерывно вас упрекает и поучает, непременно попадая по больному, или общаться со свекровью (тещей), которой угодить невозможно и остановить поток претензий тоже. Безусловно, в идеальном варианте эти вопросы должны быть разрешены, а общение, травмирующее Вас, прервано.

Если сейчас и немедленно это невозможно (мы не в сказке живем и часто связаны разными обязательствами), значит, для сохранения здоровья и самоуважения надо сделать так, чтобы травмирующая ситуация перестала бы вас травмировать. Вы скажете, это невозможно? Возможно. Техники, о которых я вам расскажу, работают безотказно.

На приеме: «Я ненавижу своего шефа. И это чувство разрывает меня изнутри. Эта скотина орет, оскорбляет, унижает людей, у меня от этой несправедливости и невозможности выйти из ситуации взрывается голова. Я все время вынашиваю планы мести, убийства, причем самые кровавые. Представляю, как подойду и воткну в него нож, прямо в его жирное брюхо, или собою его машиной, эту сволочь... Так и слышу его отвратный голос, вижу, как он слюнями брызжет и бумагами кидается... Мне предложили представить его ребенком. Так я могу представить, только как он кошек мучает! И только еще сильнее его ненавижу. Его все ненавидят и боятся. Уволиться сейчас не могу, поскольку выплачиваю кредит, хотя нахожусь в поисках нового места. Как мне не сойти с ума за это время? Я уже на грани. Помогите...»

Почему так себя ведет начальник, почему он превратился в такое чудовище, какие психологические механизмы стоят за его поведением, я уже рассказывала в статье «Укрощение гнева. Часть 2». Но от понимания проблемы окружающим агрессора людям легче не станет. Вы совершенно не обязаны входить в его положение. У вас своих проблем хватает, и вы хотите жить спокойно, открыто, не теряя самоуважения.

Что делать?

Шаг первый

Во-первых, вы уже утратили душевное равновесие, вы уже заражены бактериями ненависти и страха, которые уже вершат в вашем организме свою разрушительную работу. Поэтому для начала проведем детоксикацию. В эмоционально-образной терапии эта техника называется «возвращение зла». Вот отрывок из сессии:

- Представь, на этом стуле сидит твой начальник. Как он выглядит?
- Сидит, развалился, сволочь. Почесывает... быдло проклятое.
- Много он тебе причинил зла?
- Я его ненавижу. Много...
- Представь это зло в виде любого образа и верни его ему. Что это может быть?
- Это огромный поток грязи.
- Не стесняйся, ты можешь все ему вернуть.
- Вашего кабинета не хватит. Просто очень много. Накрывает его с головой. Сидит, обтекает.
- Продолжай, мы не торопимся. (Очень важно, чтобы были выражены все подавленные ранее чувства.) Ты можешь сделать с ним все что хочешь.

– Он такой жалкий, обтекает. Не хочу его трогать.

– Хорошо. Что ты чувствуешь внутри себя? Не осталось ли чего-нибудь еще внутри?

Важно отдать все и честно.

– Нет, мне намного легче. Внутри чисто.

– Теперь очень важный момент. Ты должен следить за этой чистотой, за порядком внутри себя, не пропускать эту грязь больше внутрь себя. Не инфицироваться. Это в твоих силах.

– Как?

Шаг второй

Перед вами психологический агрессор – человек явно неадекватный, пораженный неврозом. Согласитесь, здоровому человеку незачем унижать и оскорблять людей, он не будет так себя вести. Отнеситесь к его неврозу как к болезни. Представьте, что перед вами человек больной, он покрыт лишаями, коростой. Вы это видите. Так вот, вам совсем необязательно чесаться. Это его заболевание. Его крики и ругань не имеют к вам отношения – это всего лишь проявления его невроза, он так у него выражается. Иными словами, это ЕГО блохи, ЕГО болячки. Вам не нужно в этом участвовать. Его невроз кормится вашими страхами, расцветает от этого все более пышным цветом. Это как электрическая сеть, по которой течет злоба. Перестаньте быть приемником и увидите, как быстро передатчик выйдет из строя. Чтобы прервать течение этого злокачественного электричества, предлагаю прием из психологического айкидо: воспользоваться силой агрессора против него же.

Вот как прошла встреча моего клиента с распушенным хамом-начальником в реальности:

«На следующий день шеф, как обычно, устроил истерику с оскорблениями, я на это уже смотрел как на конвульсии больного, не испытывая ни тени страха. Я спокойно ему сообщил: „Я Вас безмерно уважаю, но не приемлю вашего обращения с подчиненными“. Эти слова просто его подкосили. Он весь скукожился уже на первой части фразы. А потом уселся рядом со мной и начал оправдываться, рассказывать про то, как в армии командир его унижал, носом в тарелку тыкал, учил жизни, и вот же вырос он в руководителя. Я не испытал к нему ни капли жалости, считаю, что всегда надо оставаться человеком, но и ненависти и страха тоже не было. Я сохранил спокойствие и самоуважение, по крайней мере, моим страхом он питаться больше не будет...»

Клиент со временем уволился с работы, но не потому, что ненавидел или боялся шефа (он вообще перестал думать о нем и как-то реагировать), а потому, что подвернулось выгодное предложение. Клиент сохранил теплые отношения с коллегами и иногда забегает к ним по старой дружбе, с улыбкой вспоминая, как он мог оставить здесь столько переживаний.

В психологическом айкидо очень важно начало фразы: «Я вас безмерно уважаю, но...», «Я тебя очень люблю, но...», «Вы, как всегда, правы, однако...».

Эта фраза как раз противоположна тому, что привык получать психологический агрессор, он же пришел подкормиться вашим страхом, самоутвердиться. Поэтому, будучи неожиданным, такое начало выбивает почву у него из-под ног.

Запомните: это поистине золотые слова, они обезоруживают, перенаправляют энергию агрессора на него самого, дальше он ваш, делайте с ним что хотите.

Однако не всегда агрессор действует путем прямого нападения. Форма агрессии может быть завуалирована. Это может быть постоянная выматывающая критика в ваш адрес или в адрес тех, кого вы любите. Цель все та же – самоутверждение за счет принижения вас.

И снова пример из практики:

– Представьте, что перед вами сидит ваш муж. И он опять Вас критикует. Как выглядят его слова, если представить их образ?

– Я вижу стаю мух, которая летит на меня. Это целый рой.

– Не принимайте их. Они не имеют к Вам никакого отношения, им нечем у вас питаться, пусть возвращаются к своему хозяину. Они его, не ваши. Вам незачем их глотать. Что происходит?

– Я их не принимаю, они не мои. Они осыпаются на землю.

– Скажите мужу: «Я тебя люблю, но я не принимаю твоей критики. Она ко мне не имеет отношения. Я знаю, это всего лишь проявления твоего характера. Не моего. Я знаю, что я тебя люблю, но не принимаю твою критику ни в мой адрес, ни в адрес моих родных. Я их тоже люблю, и меня они устраивают. А твои злые слова – это только проявления твоего характера, ко мне это никак не относится, это твои личные проявления, как кашель, чихание. Это не мое».

Дальнейшая проверка показала, что муж, перестав получать реакцию на критику, резко умерил ее, потом заболел, потом поправился, потом научился справляться со своим негативом, не используя жену в качестве сливного ведра.

Шаг третий

Я исхожу из того, что каждый человек автономен и отделен от всех других как минимум кожей. Под этой кожей скрывается внутренний мир человека: физический и духовный. Оба они нуждаются во внимании и уходе.

Не все, что нас окружает, мы впускаем внутрь себя. Представьте, на столе перед вами несколько блюд: здесь свежая и здоровая пища, а здесь – разложившееся мясо с жутким запахом и опарышами в качестве гарнира. Что вы выберете для своего физического тела, которое нуждается в питании? Что вы пропустите внутрь своего организма.

Представьте, что первый – здоровый вариант. Вы ощутите легкость, радость.

Представьте, что второй – мясо с опарышами. Каковы ощущения?

Это мы говорим о физическом теле. С духовным то же самое.

Человек разумный не все подряд тащит в рот, он выбирает. В духовном мире то же самое. Если Вы принимаете оскорбления на свой счет, значит, едите мясо с опарышами или еще что похуже (как вам подскажет ваша фантазия).

Вы принимаете внутрь себя продукты жизнедеятельности чужого невроза. Засоряете свой внутренний мир, устраиваете внутри себя помойку, происходит душевная интоксикация. Я настаиваю на том, что вы сами себе ее устраиваете. Вы же можете выбрать, какую пищу пропустить внутрь себя, допустить к своему желудку? Значит, можете выбрать и слова, которые допустите до своего сердца, а каким там делать нечего.

Проверить очень просто: если вы чувствуете ответный гнев, вы злитесь, в голове включился монолог негатива, – вы пропустили внутрь себя инфекцию, съели гадость и теперь заражены, ваше здоровье вновь пострадало. Не беда. Возвращайтесь на исходную (шаг первый). Гармония достигается упражнениями.

Глава 11.

«День сурка». Родовые сценарии

Родовой сценарий находится вне зоны осознанности, в вашем бессознательном. И мы продолжаем свое плавное движение в генетическом трансе, руководствуясь той картой местности, которую передали нам наши родители, а им – их родители и так дальше по роду. Мы следуем родовым посланиям, которые уже давно утратили свою актуальность, каждый раз возвращаемся в свой личный «день сурка» и не замечаем этого.

У каждого рода есть свои законы, устаревшие, тормозящие вас, но для того, чтобы изменить их, они должны быть, во-первых, выявлены, во-вторых, осознаны, а в-третьих, изменены. Тогда изменится и жизненный сценарий.

Родовые сценарии ведут за собой определенные способы поведения, которые организуют события, из которых, в свою очередь, складывается ваша судьба.

Чтобы понять, почему так, а не иначе складывается судьба человека и с чего все началось, приходится погружаться в изучение корневой системы, отправляться в прошлое семьи клиента, где, как правило, и находится то драматическое событие, которое стало источником деструктивных установок, поколенческая травма.

Сильнее всего эта травма отзывается на третьем или четвертом поколении после нее. Именно это поколение берется за ее осмысление и пытается изменить родовой сценарий.

Как правило, именно эти люди оказываются в кабинете психолога в попытке разобраться со своей жизнью.

У меня на приеме Ирина. Ей 32 года. Замужем. Дочери 5 лет. Отношения с мужем прекрасные, семья состоятельная, живи и радуйся – не получается. Она всегда была тревожной, но с недавних пор ее охватывают необъяснимые приступы паники, когда она боится вдруг лишиться всего: семьи, жилья, денег. Бессонница стала ее вечной спутницей. Успокоительные таблетки всегда в сумке.

Я расспрашиваю Ирину о родительской семье.

Выясняется, что семья ее родителей несколько раз улучшала свое благосостояние и несколько раз подходила к краху. Затем жизнь снова налаживалась. Разговоры о сохранении и накоплении денег всегда были в семье, однако то, чего боялись, то и происходило: или накопления терялись во время очередного финансового кризиса, или в результате другой неконтролируемой ситуации.

Например, Ирина отчетливо помнит пожар в доме своей прабабушки. Это был старый дом, в котором она жила одна. В этом доме все было заставлено бабушкиными припасами: консервы, варенья, отрезки материи, блоки папирос, запечатанные крупы и макароны – все чуть ли не вековой давности. Бабушка не могла расстаться ни с чем. Она никогда не выезжала: охраняла свои сокровища, боялась их лишиться. Однако местные алкоголики все-таки залезали в домик и что-нибудь регулярно оттуда крали. Тогда первостепенной задачей бабушки после оплакивания этой потери было восстановить утраченный неприкосновенный запас. Бабушка всегда готовилась к худшему. Ее в семье считали немного сумасшедшей, но, поскольку она вреда не причиняла, махнули на нее рукой: ну копит себе и копит, никому не мешает.

Интересно, что, когда сгорел ее домик с припасами, против всеобщего ожидания она не умерла, а вздохнула и впервые отправилась в путешествие – в райцентр к сестре, в гости. Ее словно отпустило, ведь случилось то, чего она больше всего боялась и в то же время ждала. Дождалась...

Бабушка Ирины родом из зажиточной семьи. Зимой 1932 года они попали под раскулачивание. Семья из семи человек была вышвырнута на улицу. Голод, холод, вокзалы. В итоге выжить удалось только Ириной бабушке. Ее, пятилетнюю, пригрели добрые люди. С тех пор лишиться нажитого имущества стало для нее навязчивым кошмаром.

Ее сын унаследовал трудолюбие и оборотистость предков, его дом был лучшим на селе. Однако он был расточителен и совершенно не мог сохранять нажитое, поскольку патологическая прижимистость матери всегда раздражала его, и он действовал по антисценарию, только не так, как мать, никакого накопительства. Один раз живем.

Ирина, его дочь, напротив, стала копией своей бабушки. Она не умела много зарабатывать – с этим справлялся муж, ее миссия была – сохранять. Так, во всяком случае, она считала. Но отконтролировать течение жизни в нашей нестабильной стране сложно, и она проводила дни в страхе потратить лишнюю копейку или не уберечь отложенное, и тогда все: нищета, смерть, безумие, мрак.

Сознание ей говорило, что нет в стране тотального голода, что она здорова и работает, семья ее крепкая, однако никакие логичные доводы не способны были ослабить ее необъяснимую навязчивую тревогу о завтрашнем дне.

Поколенческие травмы проявляются, как правило, в третьем или четвертом поколении. Это и произошло с моей клиенткой: ее внутреннее напряжение достигло пика как раз тогда, когда ее дочери исполнилось пять лет (ровно столько было ее бабушке, когда она потеряла своих близких).

Принято считать, что законы и родовые послания должны быть осознаны, чтобы быть изменены.

Однако осознания недостаточно, и надо что-то предпринимать, чтобы залечить поколенческую травму, отменить родовое послание.

В случае Ирины оно звучало примерно так: «Ты все и всех потеряешь, готовься к худшему», и пришло оно к ней от бабушки.

Приведу отрывок из сессии, чтобы было понятно, как идет работа с травмой такого рода.

– Представь перед собой свою бабушку. Во всех подробностях. Как она выглядит?

– Обычная старушка. В старой теплой кофте и в калошах, она всегда в них ходила по огороду. Она сидит возле своего домика – склада с припасами, на желтой скамейке. Если честно, ее все считали сумасшедшей, я ее боялась. Она была похожа на Бабу-ягу, очень старая.

– Представь, что ты и есть твоя бабушка. Сядь на тот стул, где ты ее представила. Почувствуй ее состояние.

– Я чувствую страх. Я хочу сжаться в комок. Я представляю себе ночь, зимнюю деревенскую улицу и девочку, которая одна на морозе. Ей некуда идти, нечего есть. Она погибает от холода и голода, никто ей не поможет.

– Пересядь на свое место и присмотришься к образу девочки.

– Странно, но это я. Хотя мне никогда и не приходилось попадать в такую ситуацию.

– Кто бы мог помочь этой девочке?

– Если бы я могла, я бы подошла к ней, завернула в пуховый платок и сказала бы: «Девочка моя, все у тебя будет хорошо. Я тебя забираю и сама буду заботиться о тебе. Ты не будешь голодной, у нас всего ДОСТАТОЧНО».

– Ты в зоне свободного воображения, ты можешь это сделать. А еще скажи ей, что это не ее жизнь. Ее жизнь в Москве вместе с тобой, в достатке и любви и заberi ее с этой холодной улицы. – Клиентка с чувством повторяет мои слова и обнимает себя за плечи. Я продолжаю: – Посмотри на образ бабушки. Скажи ей: «Я разрешаю тебе жить в достатке всегда». В виде какого образа ты можешь представить себе достаток?

– В виде подноса с пирогами. Мама всегда пекла на праздник.

– Отдай его образу бабушки, скажи: «Бабушка, пусть твои пироги никогда не кончаются. Твой завтрашний день сам о себе позаботится новыми пирогами». Как меняется образ?

– Бабушка улыбается, расцветает. У нее на плечах яркий цветной платок.

– Скажи бабушке добрые слова, попрощайся с ней.

– Бабушка, пусть пироги не переведутся на твоём столе. Я тебя люблю и не буду больше тебя удерживать у этого дома с припасами. Ты свободна. Спасибо тебе за все.

– Разреши ей быть счастливой там, где она сейчас находится.

– Да, я разрешаю, и образ словно растворяется. Я больше ее не вижу.

– Как ты себя чувствуешь?

– Спокойнее. Мне не тревожно совсем, я чувствую, что я здесь сейчас, что я не одинока и все у меня в порядке.

– А теперь, Ирина, я дам тебе домашнее задание. Напиши для меня рассказ о жизни маленькой девочки, которая родилась в зажиточной семье. О твоей бабушке, о том, как сложилась ее жизнь, исходя из того, что не было в нем факта раскулачивания и гибели семьи. Представь, что все выжили и жизнь сложилась благополучно. Пофантазируй о том, как в этом случае сложилась бы судьба бабушки, каким бы вырос твой отец, какой бы стала ты.

На этом наша сессия закончилась. Следующая встреча состоялась через неделю.

Ирина рассказала мне о том, что с ней произошло за эти дни:

– Мне сложно объяснить, но что-то во мне изменилось, я теперь другая, словно проснулась и посмотрела по сторонам. И теперь мне нравится то, что я вижу. Раньше я везде искала и находила предвестники провала. Теперь у меня совсем другой взгляд на жизнь – спокойный. У меня нет больше приступов непонятной паники, я даже сплю без сновидений.

Я написала историю про свою бабушку, как вы просили, и даже сделала к нему рисунки. Я чувствую благодарность к ней и вспомнила много светлых моментов. Я совсем о них забыла, а ведь они у нас были.

Думаю, эта работа требует прояснения.

– Все, что произошло на сессии, конечно, не отменяет и даже не изменяет прошлого бабушки Ирины в реальности. Однако для бессознательного Ирины этого достаточно: выдуманная история бабушкиной жизни начинает жить в нем, дает возможность корректировки устоявшегося негативного сценария самой Ирины, в котором все всегда кончается плохо и она этого ждет.

– Когда человек все время находится в ожидании провала, который зашит в его родовой сценарий, его бессознательное будет двигать его к ожидаемому, и провал, скорее всего, произойдет. Этим опасны неосознаваемые родовые сценарии.

– Я предложила ей переписать жизнь бабушки, совершить реконструкцию психологической реальности. Этот прием расшатывает негативный сценарий бессознательного, дает допущение для иного развития событий. И начинать его надо переписывать именно с того момента, когда произошла поколенческая травма, драматическое событие, которое заставило Ирину бабушку принять установку о том, что все кончается плохо, надо к этому готовиться. Я часто использую прием реконструкции, когда работаю с родовыми посланиями, и в сочетании с приемами ЭОТ он всегда дает нужный результат: человек выбирается из обреченности, меняется его эмоциональное состояние, он начинает находить альтернативные возможности развития своей судьбы.

– Если речь идет о серьезной поколенческой травме, «день сурка» настает не только для тех, кто ее пережил и десятилетиями возвращается к своему уже неактуальному решению, основанному на травматическом опыте (ты всех и все потеряешь, готовься к худшему). Вслед

за ними туда проваливаются и новые поколения, проживая свою жизнь в иррациональной тревоге.

Казалось бы, где раскулачивание на Урале 30-х годов прошлого века, а где красивая состоятельная москвичка наших дней?

Оказывается, все совсем рядом.

Пять лет дочке – триггер, с которого начинается сползание Ирины в поколенческую травму.

К счастью, у нее хватило сил и решимости с нею справиться.

Глава 12.

Взрослые дети и их родители

Неизбежно наступает время, когда сыновья покидают родительский кров и начинают жить свою отдельную жизнь. Мало того, они начинают жениться. И вот тут происходят метаморфозы с их матерями, в них активизируется субличность, о которой до сей поры они и не ведали...

У меня на приеме моя коллега, психотерапевт со стажем. Недавно ее тридцатилетний сын сообщил ей, что собирается жениться.

– Ты представляешь, дожили, – рассказывает Наталья. – Я всем рассказываю, как строить отношения, всех учу, но никогда не могла подумать, что со мной такое приключится.

– Ты не могла подумать, что твой сын женится?

– Нет, конечно, я ожидала, что он женится. Я не ожидала того, что начало происходить внутри меня, после того как он мне это объявил: ужасающая деформация личности.

– С этого момента, пожалуйста, поподробнее.

– Костик мой, ну ты его знаешь: умница, спортсмен, красавец, встретил эту кобылку лет пять назад в каком-то походе. Стали встречаться, приходил к нам в гости чай пить. Все у них хорошо, обнимаются, целуются, за ручки держатся. Не могу сказать, что не ревновала сына, но говорю себе: «Главное, чтобы Костик был счастлив».

Дальше больше – они сняли квартиру, Маша прямо такая хозяйка оказалась: хлопотунья, дома все сверкает. У меня такого порядка сроду не было. Готовит прекрасно.

К тому же еще и умная, и красивая, и образованная, вежливая, тактичная, просто золото. Все, думаю, так не бывает, где подвох?

Месяц назад они приходят к нам домой такие загадочные, с тортиком. И сынуля мне сообщает, что вот, мама, мы подали заявление, через два месяца женимся.

И тут что-то произошло со мной, я прямо почувствовала, что во мне зашевелилась какая-то затаившаяся часть личности. Она и раньше тихонько подавала голос: ревновала Костика, но мне удавалось с ней справляться. Но когда сын сказал о женитьбе и ситуация приняла необратимый характер, во мне родилась новая женщина. Свекровь.

Сразу тебе скажу, что она мне дико не понравилась.

Ужасно неприятная особа, которую так и тянет говорить гадости. Она уже нашла кучу недостатков в этой Маше, да что говорить, она ее просто ненавидит, она просто вся исходит злобой и желчью, просто змея какая-то.

Пока мне удастся держать лицо и мило улыбаться, ведь объективно все хорошо, но боюсь, что свекровь во мне возьмет верх, я рассорюсь с будущей невесткой и потеряю сына. Что делать, как уговорить свекровь внутри себя, я не представляю. Все чаще хочется сдаться и сказать невестке: «Да шла бы ты отсюда лесом, ты НАМ не нужна, отстань от моего сыночка, он МОЙ, не такую невестку МЫ ждали и не для такой лахудры растили». Это я еще мягко воспроизвожу тебе свои внутренние диалоги с невесткой. Скажу больше: в своем воображении я даже с ней дерусь. Что же будет, если у меня не хватит сил держать лицо.

Ты меня знаешь. Я мирный человек, психолог. Я же всем рассказываю, как строить отношения, как со всеми ладить. И вот здравствуйте. Сама не справляюсь. Ум с сердцем явно не в ладу. Что мне делать?

– Давай для начала проведем мысленный эксперимент. Представь перед собой на стуле ту часть твоей личности, которая тебе так не нравится – свекровь. Как она выглядит?

– Да, я ее очень хорошо себе представляю: жирная баба с халой на голове, маленькие глазки, рот сжат в куриную жопку, в руке – скалка.

– Сядь на место этого образа и представь, что ты и есть вся эта часть личности – свекровь. Что ты чувствуешь?

– Я чувствую злость, хочу материться на невестку и лупить ее скалкой. Я хочу защитить своего сыночка. Хочу, чтобы он был всегда моим. В нем все мое счастье. Моя жизнь. Если его не будет – я умру, – Наталья плачет.

– Как ты представляешь себе образ своего сына из позиции свекрови?

– Это мой мальчик голубоглазый, светленький, просто маленький ангелочек. Каким и был Костик в четыре года. Тогда я ему была так нужна. А теперь пришла эта Маша-хлопотунья, и я вообще не нужна, обо мне все забыли, и я чувствую отчаяние и одиночество. Теперь он в ее руках, и я ни на что не могу влиять.

– Наташа, вернись на свой стул и посмотри внимательно на эти образы: свекрови и маленького Костика. Что ты к ним чувствуешь?

– К образу свекрови я чувствую жалость, такая она нелепая. А к образу Костика – любовь и тоже жалость.

– Почему ты его жалеешь? Он инвалид? Он убогий? Он без тебя пропадет? Скажи лучше, обращаясь к образу маленького Костика: «Я не буду тебя жалеть, я разрешаю тебе вырасти и быть взрослым». Как меняется образ?

– Он превращается в юношу, ему лет девятнадцать.

– Скажи ему: «Я разрешаю тебе быть взрослым, успешным и самому справляться со своими трудностями, я в тебя верю и уважаю твой выбор. Я верю, что ты справишься без меня». Как меняется образ?

Наталья с чувством повторяет мои слова и говорит:

– Мне представляется образ красивого молодого мужчины. Костя сейчас такой и есть. Мне он очень нравится.

– Скажи, что отдаешь ему ответственность за его жизнь и здоровье. И передай ему ее в виде любого образа.

– Я вижу, как передаю ему маленький огонек, как будто это огонек жизни и он теперь сам будет ею распоряжаться. Его образ стал теперь ярче, он улыбается и расправляет плечи.

– Посмотри теперь на образ твоей внутренней свекрови, что с ней происходит?

– Она плачет, чувствует утрату, ей одиноко и пусто.

– Представь себе образ ее одиночества, что бы это могло быть.

– Это маленькая потерянная девочка, как будто сирота. Это я семи лет. Она никому не нужна, она всеми забыта и всем мешает.

– Скажи образу этой девочки: «Ты мне нужна, ты будешь со мной, у нас с тобой еще очень много интересного впереди, я за тебя отвечаю, и я тебя не подведу». Что происходит с образом?

– Мне видится, что девочка улыбается, но недоверчиво. Она мне не верит, ведь я забыла о ней на много лет, любила только Костика, все было для него. Только в нем было мое счастье.

– Возможно, пришло время все изменить и вспомнить о ней.

– Скажи ей: «Здравствуй, моё счастье. Прости, что забыла о тебе. Забыла о том, что ты когда-то хотела...»

– Учиться музыке, хотела петь, путешествовать, рисовать. Теперь, наконец, твое время пришло, мы все успеем, – договаривает Наталья, – я хочу ее обнять.

– Ты можешь это сделать в зоне своего свободного воображения, прими ее как часть своей личности. Что ты чувствуешь?

– Я чувствую радость и наполненность, будто пришла домой...

– Забери у сына ответственность за твою жизнь и здоровье. Он не виноват, что вырос, стал взрослым и не должен бежать к тебе по первому зову, обремененный чувством вины. Что тебе представляется?

– Мне представляется белый пуховый платок. Он мне его отдает, и я опускаю его себе на плечи. Я сама могу позаботиться о себе.

– Представь, вот перед тобой сын и его жена. Чего бы тебе хотелось?

– Мне бы хотелось, чтобы мы чаще встречались и разговаривали, чтобы я была в курсе их дел. Чтобы они мне звонили почаще.

– Представь себе эту картинку, как ты это видишь, во всех подробностях.

– Я вижу, как мы сидим за столом и разговариваем, лепим вместе с Машей пирожки, я воспитываю внуков, Костя всегда на связи, звонит каждый день.

– А теперь верни эту картинку себе, она не имеет отношения к действительности, это только твои ожидания. Действительность будет другая, не хуже, возможно, лучше, но другая. Скажи сыну: «Ты можешь мне звонить и приходить, когда хочешь и когда можешь. Я тебе рада, и, когда у меня и тебя будет время, мы будем общаться». Скажи, что отпускаешь его и желаешь счастья в личной жизни.

– Конечно, я его отпускаю и желаю ему счастья! И себе я тоже желаю счастья.

– Как ты себя чувствуешь?

– Я чувствую себя свободной и чувствую, что у меня много дел и я в ответе за ту девочку, за себя, которая так хотела петь, рисовать и путешествовать, но до нее не доходили руки, Костик был важнее. Теперь власть переменялась! Это здорово.

– Как выглядит теперь образ свекрови?

– Это не та отвратительная злобная баба, это молодая женщина. Она немного растеряна.

– Разреши ей быть веселой, женственной, сексуальной. Как меняется образ?

– Я разрешаю. Она улыбается. А ведь я замужем. Бедный мой муж, совсем я его забросила.

Сессию я привела в усеченном варианте, было пролито много слез. Не так просто усмирить в себе разбушевавшуюся свекровь, еще труднее докопаться до причин ее такой болезненной ревности.

Следующая встреча наша была через неделю. Состояние моей клиентки было спокойным и радостным. Она вспомнила, что у нее есть подруги, увлечения. Она начала готовить новый проект. Мы подняли тему ее женственности, сексуальности, она менялась прямо на глазах: у нее распрямились плечи, она смеялась и шутила, но, главное, тема невестки и сына уже не была такой острой. Ушла на второй и даже третий план.

– Мне теперь интересно заниматься собой, – сказала Наталья. – Знаешь, что произошло вчера? Мне позвонила моя свекровь, с которой я все тридцать лет брака в натянутых отношениях, и мне было приятно ее услышать, мы проболтали целый час. Чудеса, да и только!

– А что ты теперь думаешь про Машу и Костика?

– Я думаю, что хорошо, что он встретил именно Машу. Она же и умница, и красавица, и хозяйка первоклассная. Настоящая ему опора. Мне больше не о чем волноваться.

Ты знаешь, – говорю я Наталье, – ты мне принесла мою проблему. Мой сын тоже затеял жениться, и благодаря тебе я поймала в себе эту субличность под названием свекровь и смогла с ней разобраться. А сколько нас таких, суперлюбящих мам, которые под вежливыми улыбками скрывают эту злобную сущность, а сколько тех, которые и не скрывают, а полностью отдаются во власть этого архетипа, разрушая отношения своих детей, делая несчастными всех вокруг.

Я думаю, что свекровь – это архетип, который дремлет в бессознательном любой женщины. Если у вас сын, ваша внутренняя свекровь дожидется момента и поднимет голову, когда на горизонте замаячит девушка, которой ваш сын увлечется всерьез и ради которой он вас

оставит. Отношения матери и сына – тонкая штука, и психологический инцест присутствует в той или иной мере всегда. Не важно, в браке вы или растите сына в одиночку. Возможно, все это не про вас, и вы святее Папы Римского и чувствуете только любовь и принятие к своей будущей невестке. Но если нет и вы чувствуете злость, раздражение, недовольство выбором вашего взрослого ребенка, то я вам скажу, что дело не в ней, не в невестке, дело в вас, и это **НОРМАЛЬНО!** Однако с этим надо что-то делать.

Обращайтесь за помощью к психологам, решайте эту свою внутреннюю проблему, занимайтесь своей жизнью. Вступайте в клуб веселых свекровей. Мы с моей коллегой Натальей уже в нем состоим, и, судя по тому, сколько невесток обращается ко мне за помощью, измотанные тяжелым характером своих свекровей, в этой сфере у нас еще поле непаханое.

Глава 13.

Не быть идеальным

Передо мной Юля, 38 лет. Стройная, подтянутая, собранная. На лице – широкая улыбка, но рассказ её совсем не веселый.

Месяц назад её муж, с которым они прожили вместе 16 лет и нажили двоих детей, ушел из дома к своим родителям. Разрыв был скандальный, но произошел во многом по причине общего недопонимания и вмешательства в семейный бизнес третьих лиц. Семья имеет шансы для восстановления отношений, однако никто не идет на примирение. Муж чувствует себя преданным и предлагает развод. Клиентка не хочет этого, но не может выйти на переговоры, застряла в каком-то оцепенении, боится отказа с его стороны. Ее терзают противоречия: она чувствует себя и правой, и виноватой. Она хочет в этой ситуации сохранить лицо, прямую спину и безупречную улыбку. Она зла, что допустила такую ситуацию, и одновременно себя жалеет. В общем, налицо внутренний конфликт между частями личности клиентки.

С ним нам предстоит разобраться.

Привожу сокращенный вариант сессии.

– Как выглядит твое одобряемое «я»? Представь себе эту часть своей личности прямо на этом стуле, направо от тебя.

– Я вижу себя собранной, подтянутой, со свежей укладкой, свежим макияжем, я очень ухоженная, одета в светлое легкое платье.

– Представь себя на месте этого образа, пересядь. Сейчас ты и есть это одобряемое «я». Что ты здесь чувствуешь?

– Я чувствую напряжение, скованность. Особенно в плечах. Усталость.

– Давно это напряжение у тебя?

– Давно. С тех пор, как пошла в школу и мама надела мне бант на всю голову. Он был так сильно натянут, что я чувствую его до сих пор. И еще она мне сказала: «Улыбайся!» Точнее: «Надень на свою морду улыбку», – мама в выражениях не церемонилась.

Мне кажется, я так до сих пор и хожу с бантом на всю голову, он идет в комплекте с моей улыбкой.

Да, я хотела понравиться учительнице, детям. Как же иначе? Я хотела, чтобы меня любили и принимали. Я старалась быть прямо идеальной во всем: отлично училась, всем помогала.

– Вернись на свое место и посмотри еще раз на образ твоего одобряемого «я». Как теперь он теперь выглядит?

– Это я, первый класс, первое сентября. Я встревоженная, у меня огромный бант на голове, я натянуто улыбаюсь.

– Разреши этой маленькой Юле снять бант и не улыбаться, если она этого не хочет. Скажи, что принимаешь ее и без банта, и без улыбки, что ей не надо никому угождать, чтобы ее любили.

Клиентка повторяет мои слова.

– Что теперь происходит? Как меняется образ?

– Бант исчез, волосы у девочки распускаются. Она уже не улыбается, она с интересом смотрит на меня, словно оживает. Начинает болтать ногами, сидит уже не ровно, как струнка, а, знаете, так по-детски, склонив голову и подсунув ладони под колени.

– Скажи ей, что разрешаешь ей быть живой и любишь ее без всяких условий.

– Теперь она улыбается, потому что ей весело, мне хочется её обнять.

– Прими её как часть своей личности. Что ты чувствуешь?

– Я чувствую покой и наполненность. Улыбка наползает на лицо не потому, что я хочу понравиться, а просто мне приятно, словно внутри меня улыбается ребенок.

– Теперь представь перед собой свое неодобряемое «я». Как выглядит этот образ? Как выглядит плохая девочка Юля?

– Ей лет 17. Она сидит нога на ногу, она свободна. У нее дерзкая стрижка, о которой я всегда мечтала и которой у меня никогда не было. Образ такой рокерский. Джинсы, сережки, заклепки. Здесь много энергии, хочется потянуться и пойти дела делать.

– Это какие?

– Во-первых, отодвинуть от себя всех тех, с кем не хочу общаться, всех прилипал. Я не умею говорить НЕТ, и в итоге их скопилось порядочно. Эта дерзкая Юля с ними быстро расправится.

– Чего еще хочет дерзкая девочка Юля?

– Попросить у шефа обещанной прибавки к зарплате.

– А еще?

– А еще я хочу позвонить мужу и сказать ему: «Слушай, прости ты меня! Накосячила. Ну, вот такая я у тебя неидеальная. Простая и глупая. Возвращайся домой, мне без тебя одиноко. Давай мириться!»

И они действительно помирились через некоторое время, потому что неодобряемая Юля, наконец, себя одобрила и сделала то, что она действительно хотела: снять с лица защитную улыбку, с головы – украшающий бант и пойти на примирение с открытым сердцем.

Глава 14.

Не быть виноватым

Пережить расставание – это как переболеть. Сначала у вас высокая температура, жар, вы словно горите в огне, потом она спадает, и вы остаетесь без сил, а затем вы начинаете выздоравливать либо болезнь переходит в хроническую форму.

–

Так и с расставанием: очень важно пройти все его стадии и не застрять в них и выйти к выздоровлению.

–

Когда уходит энергия гнева, начинают брать верх его антагонисты – вина и стыд.

–

Начинается внутренний судебный процесс:

–

Обвинение: не сохранила семью, отношения, не угодила, была невнимательна, не развивалась, не поладила с его семьей, друзьями, была плохой хозяйкой, отвратительной любовницей.

–

Осуждение: плохая, глупая, ничтожная.

–

Наказание: чувство вины.

–

Защита: молчит.

–

А зря, могла бы, по крайней мере, сказать, что в отношениях участвовали двое и в их крахе вы виноваты, соответственно, на свои законные 50%, не более.

–

Такой внутренний процесс, бывает, растягивается на годы. Наша задача —этого не допустить. Поэтому давайте разбираться. И начнем мы... с осуждения.

–

Осуждение вызывает стыд. Человек проваливается в свои детские травмы, в те моменты, когда чувствовал себя плохим, отвергнутым.

–

У меня была клиентка, у которой после развода развилась социофобия: она не выходила из квартиры несколько месяцев – ей казалось, что, если она выйдет из дома, все сразу увидят, какая она убогая неудачница, будут злорадствовать и смеяться над ней.

–

Привожу отрывок сессии. Марина, 34 года, после развода с мужем прошло шесть месяцев.

–

– Почему вы не выходите из дома?

–

– Мне стыдно, мне кажется, все знают, что меня бросил муж, и осуждают меня.

–

– Как вы думаете, что они говорят?

–

– Я думаю, они считают, что я неудачница, ничего не умею, бестолковая, сама испортила себе жизнь, сама во всем виновата.

–

– Что вы чувствуете, когда эти слова крутятся у вас в голове?

–

– Я чувствую себя грязной, старой, хочу исчезнуть, чтобы этого никто не видел.

–

– Вот перед вами два пустых стула. На одном представьте того, кто вас обвиняет, на другом – себя, виноватую. Кто ваш обвинитель?

Первое, что приходит в голову, то и правильно.

–

– Это образ моего отца. Он всегда был суровым, и я никак не могла ему угодить. И сейчас он тоже обвиняет меня во всем. На другом стуле я – понурая девочка, которая опять что-то сделала не так.

–

– Изучите внимательно образ отца и дайте ему парадоксальный ответ, скажите ему: «Папа, я не буду тебя обвинять, я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я не буду тебя стыдиться, я буду тебя поддерживать».

–

Марина сильно удивилась моему предложению, и мне пришлось ей объяснить, что этот обвинитель (с ним связан образ отца) – это часть ее личности и сейчас она работает против нее, обвиняя и критикуя, в то время как ей нужна поддержка. Марина вспомнила, что отец ее всегда был зажатым и угрюмым, он сам был скован стыдом и стыдился любых спонтанных проявлений и своих, и дочери.

–

Когда Марина это вспомнила, она смогла сказать, обращаясь к образу отца: «Папа, я не буду тебя обвинять, критиковать. Я разрешаю тебе быть спонтанным, веселым, я принимаю тебя любого и не буду тебя стыдиться». После этих ее слов образ отца изменился и превратился в веселого юношу, каким был отец на старых фотографиях.

–

– Марина, посмотрите на девочку. Она все такая же понурая?

–

– Нет, она просто встревоженная и серьезная.

–

– Скажите ей: «Марина, прости меня, я больше не буду тебя наказывать, я разрешаю тебе не быть виноватой. Ты ни в чем не виновата. Раз и навсегда. Я выпускаю тебя из тюрьмы. Разрешаю жить и радоваться».

–

Марина с чувством и слезами облегчения повторяет мои слова, и я спрашиваю ее о том, как изменился образ девочки.

–

– Девочка улыбается и перебирается к отцу на колени, он ее обнимает. Она по нему соскучилась, – говорит Марина. – У меня словно гора свалилась с плеч, хочется выпрямиться, я всю жизнь сутулилась.

–

Эта сессия требует прояснения.

–

Вы помните, я во вступлении говорила о том, что один из главных принципов терапии звучит так: внутреннему миру – мир. Необходимо прекратить войну внутри себя и научиться принимать себя, поддерживать. У Марины это получилось.

—

Было решено две задачи.

—

Первая: нейтрализовать внутреннего обвинителя (образ отца). Достигнуть этого можно через парадоксальное разрешение, доброе слово, обращенное к обвиняющей части.

—

Вторая: остановить самонаказание, разрешив образу девочки не быть виноватой раз и навсегда.

—

Давайте разберемся, из чего складывается чувство вины.

—

С одной стороны, вина – это желание обратить время вспять, вернуться в прошлое и изменить там фактические события: «Если бы я вовремя похудела...», «Если бы я больше зарабатывал...», «Если бы я тогда не сказала этих ужасных слов его маме!...». Как вы понимаете, вернуть прошлогодний снег не удастся. Это просто невозможно – и точка.

—

А с другой – это форма самонаказания, гнев, направленный внутрь себя. Такое внутреннее самоистязание, растянутое во времени. Это опасный период. Люди застревают на годы, занимаясь самобичеванием и запрещая себе радость.

—

Эту стадию можно назвать рождением жертвы. А у жертвы есть свои выгоды: с нее спросу нет – неудачница, горюет и страдает, не надо делать никаких усилий, не надо суетиться, дергаться: всё, жизнь не удалась – жди помощи со стороны.

Добавьте еще сюда ощущение тайного морального превосходства. На Руси всегда был культ великомучеников, а страдание часто рассматривалось как добродетель. Лично я так не считаю.

Глава 15.

Мой бог. Вина реальная и мифическая

Практика эмоционально-образной терапии заключается в работе с образами и чувствами. И сегодня мы поговорим о чувстве вины. О том, что бывает вина реальная и мифическая (она же невротическая). Я продвигаю идею о том, что альтернатива реальной вине – искреннее раскаяние и компенсация причиненного вреда.

Попросту говоря, если ты обидел человека и понимаешь это, – принеси свои извинения, если причинил ущерб – компенсируй. Конечно, приходится встречаться со своими разными неприятными чувствами, признавать, что ты не молодец, выяснять отношения.

Но, как мне недавно объяснили, оказывается, всю эту процедуру и смятение внутри себя можно сильно упростить: идешь в церковь, исповедуешься, ставишь пару свечек и все – на свободу с чистой совестью. И никаких тебе неприятных разговоров и телодвижений, радостно живешь дальше. Вот такой вариант справиться с чувством вины. Как вам?

Мне, честно говоря, не очень. Как-то даже трусливо и подленько: я все свои дела разрулил на вышестоящем уровне – с Богом, а те, кто мной обижены, пусть сами справляются, это их проблемы. Ну что же, это тоже способ жизни. Сгрузить на Бога всю ответственность за свои промахи.

Есть другой вариант.

Мужчина 42-ух лет в тяжелом депрессивном состоянии после недавнего развода и потери работы. Ощущение внутренней пустоты, глубокого отчаяния, от которого хочется кричать. Чувствует себя виноватым перед семьей, старыми родителями за то, что разочаровал всех, не справился, неудачник. Стал искать выход в религии, но походы в церковь усугубляли его состояние: ему казалось, что из золоченых рам лики святых смотрят на него с осуждением и укоризной. Словно говорят ему: «Нет тебе прощения за твою никчемную жизнь». Отчаяние нарастало и довело его сначала до психиатра, где ему выписали антидепрессанты, а потом уже и до моего кабинета.

Лейтмотив его рассказа был такой: я во всем виноват, я ничтожество, мои грехи не прощаемы, я недостоин жить на этой земле и моя депрессия – Божье наказание мне.

Сразу оговорюсь, что никаких таких уж особенных грехов за ним не водилось, такими страшными и непростительными делала их его клиническая депрессия. Но тем не менее с этим что-то надо было делать.

Эмоционально-образная терапия дает возможность проникать во внутренний мир клиента и сделать его зримым и понятным как для терапевта, так и для клиента. И работает в самых сложных ситуациях.

И все-таки мое предложение было рискованным:

– Андрей, закрой глаза и представь себе, что ты идешь по дороге и видишь, что перед тобой на некотором расстоянии стоит Бог. Подойди к нему поближе, присмотришься. Как Он выглядит?

– Я не могу подойти, я недостойн, я падаю на колени, ползаю по земле.

– Поднимись и посмотри на Него внимательно. Скажи Ему: «Прости, что делал из Тебя палача, я разрешаю Тебе быть добрым и счастливым. Я разрешаю Тебе отдохнуть». Что-то изменилось?

– Изменилась картинка: я вижу Его сидящим в тени деревьев, Он не смотрит на меня, Он пьет воду из ручья.

– Ты в зоне свободного воображения, здесь все возможно. Стань этим Богом и посмотри Его глазами на себя. Что ты чувствуешь, что ты теперь хочешь сказать тому Андрею, что стоит на коленях?

– Если представить, что в том пространстве я – Бог, то я чувствую усталость и хочу сказать Андрею спасибо, что дал мне отдохнуть от просьб и жалоб. Я хочу его обнять как отец. И сказать ему, что он уже может сам себя простить и что я люблю его.

– Андрей вернись в свой образ, посмотри снова на своего Бога и скажи Ему то, что ты хочешь сказать.

– Я хочу сказать Ему, что тоже Его люблю.

– Разреши своему Богу быть счастливым, молодым и здоровым. Обещай, что не будешь больше делать из него палача. Что происходит с Его образом?

– Да он молодеет прямо на глазах. Обещаю.

– Можешь принять Его как часть своего внутреннего мира, ведь это твой Бог и Он всегда с тобой.

Андрей открывает глаза и потягивается, он счастливо улыбается. С этого дня жизнь его начала налаживаться, депрессия отступила.

Думаю, что эта сессия требует пояснения

Я далека от религии, и сама лично рассчитываю после смерти прорасти травой и цветами и таким образом вернуться в мир природы, откуда и пришла. Возможно, цветок на моей могиле съест пробегающая мимо веселая коза, и какая-то часть меня отправится в путешествие по лугам и полям вместе с ней. Дальше уже как получится.

Но это мое личное представление. Моя личная религия, и мой бог – природа. Это то, что в моей голове, в моей душе. Но когда ко мне приходит клиент с традиционным религиозным мировоззрением, я принимаю его подачу, понимаю его опоры и сопровождаю человека в его внутреннем путешествии.

Цель этого путешествия – установить мир и спокойствие в его внутреннем мире.

У каждого есть его личный бог, представления о нем. Это такой вариант внутреннего родителя. Часть личности, эгосостояние. И как любой внутренний родитель, этот бог может

быть разным: наказывающим, критикующим или любящим. Любящий родитель – это счастливый родитель Любящий бог – счастливый бог. Надо разрешить ему быть счастливым в вашем бессознательном, дать ему то, чего ему не хватает – отдыха, заботы, любви, свободы. И тогда ваш бог будет вам поддержкой, а не палачом.

Все это возможно в зоне свободного воображения, где образы бессознательного становятся зримыми и мы можем многое изменить. Но заходить туда надо бережно и только с принятием и любовью.

С разрешения своей клиентки я делюсь ее медитативным опытом.

Задание было такое же, какое я дала Андрею: представь перед собой некое пространство и там – Бог. Поговори с Ним и разреши Ему быть счастливым. Такой эксперимент в зоне свободного воображения.

Вот что потом рассказала Арина. Это третий вариант.

«Я представила, что иду по дороге и вижу пастуха. Он пасет овец. Овец очень много, и все они блеют очень громко, без умолку. Я подхожу к пастуху ближе и знаю, что это Бог, только он молодой и красивый мужчина и Ему примерно 33 года.

Я хочу с Ним поговорить и вижу, что у Него в ушах беруши. Но Он меня замечает, вынимает их из ушей и спрашивает, какое у меня желание. А я забыла, какое у меня было желание, и спрашиваю его: «А у Тебя?» Он пожимает плечами, а я говорю: «Я хочу, чтобы Ты был счастлив, свободен и делал то, что Тебе хочется». И тогда Он засмеялся, бросил свой пастуший посох и быстро пошел по дороге, насвистывая какую-то мелодию.

Овцы заволновались и вдруг стали подниматься на задние ноги и превращаться в людей. Сначала они были в смятении и зло смотрели Ему вслед: как так, бросил их на произвол судьбы! Но потом они успокоились и стали разбредаться, объединяться в пары, занялись своими делами, успокоились, сами стали решать свои проблемы. А мне стало легко и весело, как будто я освободила кого-то и сама стала свободной. Мне теперь легче дышится».

А теперь давайте с вами проведем мысленный эксперимент в стиле эмоционально-образной терапии.

Представьте перед собой Бога, посмотрите на Него внимательно и разрешите Ему быть счастливым, свободным и любящим. Возможно, вы скажете: «Да кто я такой, чтобы что-то разрешать самому Богу!» Но ведь мы в пространстве вашего свободного воображения, это ваш внутренний мир, и Бог тоже ваш, и сейчас самое время с ним подружиться. Это будет ваш личный вариант.

Глава 16.

Образы современности

Думаю, вы уже поняли, что через образ можно проявить не только эмоцию, но даже целое эгосостояние. Например, внутреннего ребенка, живущего в каждом взрослом.

Работа с ним – ключевой момент терапии.

Так вот, еще 5 лет назад привычно для терапевта внутренний ребенок воплощался в образах котенка, щенка, Чебурашки, т. е. одинокого существа, ищущего себе прибежища, покровителя, друзей.

Сейчас ситуация меняется, и на сессиях он часто проявляется в виде Голлума – персонажа культового фильма «Властелин колец».

Фильм вышел в 2001 году. Люди, которым тогда было около десяти лет, сделали его частью внутреннего мира и сейчас выросли до посещения психолога.

Если Чебурашка – образ, характерный для более старшего поколения, —одинокое, беззащитное существо, грустное, милое и пушистое, – то Голлум тоже одинокое существо, но уже совсем потерявшее надежду.

Он отвратительно выглядит, злобен, его все презирают. И он изо всех сил защищает свою уязвимость – свое волшебное кольцо.

Вот такое внутреннее дитя.

Не думаю, что за последние 20 лет эмоции людей сильно изменились, но в культурном поле появились образы, позволяющие их по-новому формулировать.

Я обратила внимание на образ Голлума потому, что он достаточно часто проявляется в моей работе. В прошлом месяце у меня, например, был день, когда пришлось встретиться с этим существом дважды: два клиента – мужчина и женщина – описывали свое внутреннее состояние через образ Голлума.

О каких переживаниях клиента говорит это образ:

- отторжение самого себя;
- презрение к себе;
- отчаяние;
- озлобленность на себя и весь мир.

Иными словами, Голлум – образ глубоко травмированного внутреннего ребенка.

Работать с этим образом достаточно сложно, потому что это он почти лишен надежды и доверия.

Помочь себе может только сам клиент, направляемый психологом, но одно дело – оказывать поддержку образу грустного котенка, щенка, Чебурашки, ребенка, и совсем другое – иметь дело с этой гнилозубой прелестью.

Однако и она поддается лечению.

Я предлагаю клиенту представить себя этой частью своей личности (Голлумом), и мы проясняем ситуацию.

– Вопрос: давно ты стал таким?

Ответы:

- с самого детства;
- после развода родителей;

- после смерти бабушки;
- после перехода в новую школу и травли одноклассников.

Возможна и другая травма, которая актуализировалась во время последнего стресса, из-за которого клиент ко мне и пришел.

Мы обращаемся к травме и прорабатываем ее.

После этого возвращаемся к образу Голлума и обнаруживаем, что он уже не противен клиенту, он ему понятен. И вот теперь клиент способен оказать поддержку этой своей части.

Теперь он сам говорит с образом, воображая его перед собой:

- Я знаю, что ты хороший.
- Я не буду тебя отвергать, стыдиться.
- Разрешаю тебе выйти к свету.
- Разрешаю не быть виноватым.
- Я разрешаю тебе быть ребенком.
- Я тебя принимаю.

Слова клиент подберет сам, они будут зависеть от того, с какой травмой вы работали, какие слова поддержки были необходимы ему в тот период.

Образ меняется в зоне свободного воображения клиента. Теперь это уже, скорее всего, не образ Голлума, а образ более милого существа: того же Чебурашки, котенка или ребенка (клиента в возрасте травмы). Это показывает, как меняется отношение клиента к самому себе, меняется его внутреннее состояние. С этими образами работать значительно проще.

Возможны и другие варианты работы.

Например, вопрос к клиенту, после того как он уже представил себя в образе Голлума: «Кто тебя сделал таким?»

В этом случае вы тоже выйдете на детскую травму и на человека, который оказал на клиента такое разрушительное воздействие.

И тогда будет идти работа по восстановлению утраченного достоинства.

Для бессознательного не существует временных ограничений и вполне можно зайти в прошлое и изменить его: дать отпор обидчику в зоне свободного воображения.

И это тоже изменит внутреннее состояние клиента. Образ Голлума тоже изменится: скорее всего, он приосанится и начнет обретать человеческие черты.

Еще один интересный образ, который пришел из массовой культуры и внедрился в образную систему многих, особенно мужчин 20—40 лет, – это Халк.

С ним мы знакомы благодаря ярким комиксам компании Marvell. Образ Халка всегда связан с подавляемым гневом.

Еще 5 лет назад гнев чаще связывали с образами драконов, тигров, вулканов, Халк их сильно потеснил. Но об этом я расскажу в другой раз.

Глава 17.

Заключение

Эмоционально-образная терапия сразу подошла мне как клиенту: я успокоилась и наладила свою семейную жизнь.

Вдохновленная личной победой, я сразу бросилась применять метод на практике. Никогда не забуду свою клиентку Жанну Семеновну, женщину семидесяти трех лет. Она только выписалась из клиники неврозов, и ее направили ко мне.

В прошлом Жанна Семеновна – крупный руководитель, однако, уйдя на пенсию, почувствовала себя ненужной и погрузилась в депрессию. Лечение в клинике дало незначительное улучшение, но по возвращении она стала бояться выходить из дома, и ее родные забили тревогу.

Сначала Жанна Семеновна приходила ко мне в сопровождении сына, потом самостоятельно, чуть позже начала ходить в бассейн и даже совершила поездку в Ригу к институтским друзьям.

Однако все равно была недовольна: «Хожу к вам, хожу, а все без толку. Не помогают мне ваши образы. Радости-то нет», – уныло сказала она однажды и покинула мой кабинет навсегда.

В общем, я считала работу с ней своим профессиональным провалом.

Однако история имела продолжение: через пять лет мне позвонила новая клиентка: «Здравствуйте, меня зовут Антонина Петровна, – сказала она, – мне вас рекомендовала Жанна Семеновна, моя подруга. Она очень довольна работой с вами, очень благодарна и сказала, что вы мне точно поможете».

Ну что тут скажешь?.. Спасибо, Жанна Семеновна, я вас люблю! Благодаря вам я все эти годы училась как одержимая и, надеюсь, вышла на новый уровень в своей профессии.

Каждый из терапевтов должен встретить свою условную Жанну Семеновну, которая спустит его с небес на землю и обозначит уровень его бестолковости. Такие клиенты – наши главные учителя. Они заставляют нас развиваться, двигаться вперед.

Последние несколько лет я сама преподаю эмоционально-образную терапию очно, но у меня не было года, когда бы я не училась, не искала бы новых идей, техник, приемов.

Надеюсь, моя учеба никогда не кончится.

Эмоционально-образная терапия – современное направление психотерапии, она на подъеме, каждый день в ней делаются открытия, она прирастает новыми техниками и приемами. Я надеюсь, что мне удалось вас увлечь этим методом и, возможно, мы станем коллегами.

Я этого очень хочу. Добро пожаловать в мир эмоционально-образной терапии!

P.S. Если вы хотите обучиться методам ЭОТ, то я вас приглашаю в «Большое путешествие в эмоционально-образную терапию»: <https://svetlanahelp.ru/courses/onlajn-programma-emotsionalno-obraznaya-terapiya-nachalnyj-uroven/>

Если вы хотите больше узнать о работе по реабилитации людей после расставаний или разводов с помощью методов ЭОТ, то об этом я очень подробно рассказываю в своей книге «Пять шагов из расставания»:

<https://svetlanahelp.ru/kniga-pyat-shagov-iz-rasstavaniya/>

Бесплатный ознакомительный курс по эмоционально-образной терапии вы можете пройти здесь:

<https://svetlanahelp.ru/courses/vvedenie-v-emotsionalno-obraznuyu-terapiyu/>

Удачи вам, друзья! И до новых встреч!

Светлана Ладейщикова